ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

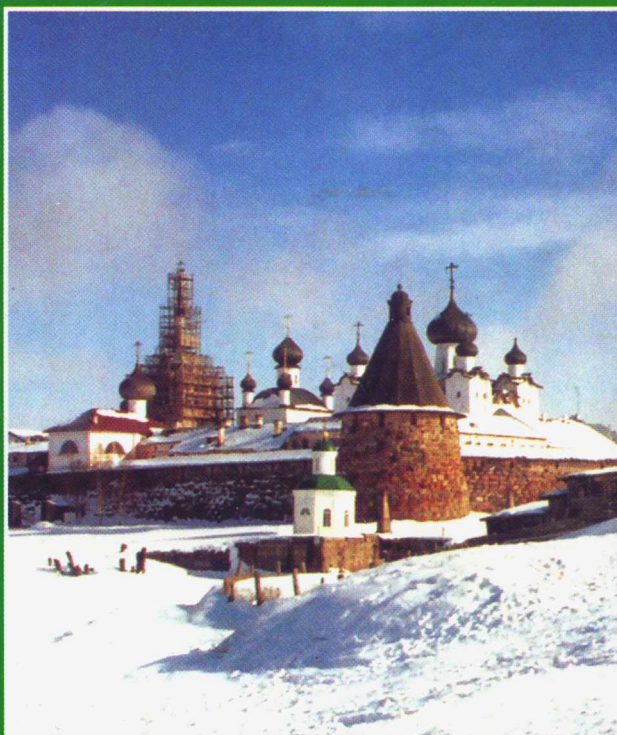
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

ЖУРНАЛ

2007 №2/47/

ФЕВРАЛЬ

# Из писем в рубрику «ЛИЧНЫЙ ОПЫТ»



С комментариями врачей:

А.В. Печеневского
И.И. Воронцова
В.М. Костерова

# ПЛОХО СПИТЕ?

## Капли «Спокойной ночи. Сонные Травы»

- натуральный препарат (БАД) из 8 лекарственных трав на основе шлемника
- быстрое и естественное засыпание
- спокойный глубокий сон
- восстановление структуры сна
- легкое пробуждение
- бодрость в течение дня
- не вызывает привыкания

*Эффективны при всех видах нарушения сна: трудностях с засыпанием, частых пробуждениях, беспокойном и непродолжительном сне.*

**Состав:** шлемник байкальский, валериана лекарственная, зверобой, мята перечная, пустырник сердечный, хмель, мелисса лекарственная, ромашка аптечная.

***Спрашивайте в своей аптеке!***

**Разработано компанией «Newman nutrients AG» (Швейцария)**

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом

Рег. уд. №77.99.23.3.У.11278.10

**ШВЕЙЦАРСКИЙ РЕЦЕПТ ЗДОРОВОГО СНА**

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" февраль 2007 №2/47

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

## ИЗ ПИСЕМ В РУБРИКУ «ЛИЧНЫЙ ОПЫТ» с комментариями врачей

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

*Генеральный директор* Анатолий КОРШУНОВ
*Директор* Владимир МОРОЗОВ
*Главный редактор* Сергей АНДРУСЕНКО
*Редактор* Ольга БЛИНОВА
*Художник* Марон КАЗАК
*Верстальщик* Ольга ПАПКОВА
*Корректор* Марина ЗАРЕЦКАЯ
*Фото на обложке* Сергей ФЕДОТОВ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000
Продолжается подписка в почтовых отделениях России на I полугодие 2007 года. Напоминаем, что «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:

- **6 номеров в полгода** с новыми подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР) . Получение *ежемесячное.*
- **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами – **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Получение в *феврале, апреле, июне.*

Подписано в печать 05.02.2007 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Общий тираж 219 800 экз. Цена свободная. Заказ № 406.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495) 261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

## СОДЕРЖАНИЕ

**ОТ РЕДАКТОРА** ..... 4

**АЛЛЕРГИЯ** ..... 6
*Холодовая аллергия*

**БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ** ..... 8
*Аритмия, вегето-сосудистая дистония, одышка, тахикардия, гипертония, ишемический инсульт, инфаркт, нарушение кровообращения, обширный инфаркт*

**БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА** ..... 19
*Ангина, атрофический фарингит, затемнение легкого, ОРЗ, простуда, ринит, отит, простуда, туберкулез, хронический бронхит*

**БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ** ..... 34
*Гастрит, хронический панкреатит, геморрой, очищение ЖКТ, парапроктит, кишечные спайки, язва желудка, 12-перстной кишки, колит*

**БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ** ..... 54
*Болезни печени, желчного пузыря*

**БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ** ..... 56
*Гломерулонефрит, камни в почках, хронический цистит*

**БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ** ..... 64
*Артроз, артрит, боли в коленных суставах, киста плечевого сустава, остеопороз, остеохондроз, межпозвонковая грыжа, подагра, посттравматический артроз, радикулит*

***БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ*** ..... *81*
*Рассеянный склероз*

**БОЛЕЗНИ КОЖИ** ..... 87
*Бородавки, жировик, герпес, витилиго, псориаз, нейродермит, экзема, красный плоский лишай*

**БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ** ..... 96
*Болезненные менструации, климактерический синдром, мастопатия фиброзно-кистозная, киста молочной железы*

**БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ** ..... 107
*Опухоль после операции, компрессионный перелом позвонков, панариций, шипица*

**БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА** ..... 116
*Кровоточивость десен, пародонтоз*

**СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ** ..... 119
*Гайморит, отит, нарывы, абсцессы в горле, ожоги, чирьи, раны, отечные воспаления на коже, зубная боль, здоровый образ жизни, избыточный вес, песок в почках, боли в желудке, натоптыши, трещины, мозоли, укрепление иммунитета*

**ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЛЮС»**
*Свекруха довольна* ..... 126

# МЫСЛИ ВСЛУХ

Я вот подумал о том, что, увлекшись поиском методов лечения, мы позабыли об основной цели нашего журнала – болезни в первую очередь надо ПРЕДУПРЕЖДАТЬ, а не лечить на той уже их стадии, когда они прочно обосновались в нашем теле. Но люди, в основном, живут по принципу «пока гром не грянет». Вот и съехали мы в колею авторских методик избавления от «трудных» болезней вместо того, чтобы заниматься профилактикой этих болезней и приемами здорового образа жизни.

Безусловно, тут есть два принципиальных момента, которые делают наши материалы востребованными. Во-первых, мы публикуем методики врачей. А ведь врачу ой как не просто такую методику разработать, да еще и применять на своих пациентах в существующих рамках предписаний, ограничений, инструкций и прочее. И в любой момент могут спросить: «Что это вы там, Иван Иваныч, своим больным рекомендуете?» Немудрено, что отваживающихся на подобные эксперименты немного, и найти их непросто.

Во-вторых, у нас развелось ужасно много таких заболеваний, которые мы относим к «трудным», беря это слово в кавычки. Под такими болезнями мы понимаем те, причины возникновения которых официальной науке неизвестны. Тут и панкреатиты с холециститами, и неспецифические язвенные колиты, и всякие эндометриозы, лимфогранулематозы, липоматозы, гломерулонефриты. И так далее, и тому подобное, не говоря уже об онкологии — список этот бесконечен.

Если причины неизвестны, то лечение может идти только двумя путями:

а) симптоматическим, то есть направленным на устранение симптомов недуга при помощи препаратов, или

б) радикальным — отрезать и забыть.

И в том, и в другом случае причина заболевания остается «за кадром». Значит, говорить об эффективности такого лечения не приходится. Конечно, найдутся те, которые все это будут оспаривать. Но факты — упрямая вещь, и они говорят о том, что наша страна в XXI веке вышла на первое место по количеству хронических болезней, далеко обогнав не только развитые европейские страны, но и всю Азию — Китай, обе Кореи и даже Вьетнам!

Вот почему нам приходится продолжать искать эффективные методики и пытаться разобраться в причинах заболеваний. Что касается причин, то тут, конечно, виноват наш образ жизни, и прежде всего — питания. Ведь то, что мы едим, и является либо лекарством, либо причиной болезни. Поэтому нам так интересны рекомендации доктора Наумова, отдающего правильному питанию первую роль в лечении и поддержании здоровья на высоком уровне. С этой же целью мы углубляемся в методы тибетской медицины с помощью доктора Чойжинимаевой. У нас уже есть письма, подтверждающие действенность всего, что рекомендует Светлана Галсановна в отношении питания и образа жизни, а также тибетских рецептов в применении к этим самым «трудным» болезням. Самое, на мой взгляд, главное — мы потихоньку возвращаемся к предупреждению болезней, к правильному пониманию здорового образа жизни и питания.

Авторским методикам будет посвящен следующий, 3-й номер «Предупреждения Плюс». А пока у вас в руках материалы на злобу дня — письма из рубрики «Личный опыт» с комментариями врачей. Эти комментарии показывают, что официальная медицина двинулась навстречу народной (и это — к обоюдному благу), и заслуживают не менее пристального внимания, чем сами рецепты. Если у вас есть вопросы к комментаторам, пишите на наш адрес:

**101000 Москва, а/я 216,**
**для «Предупреждения Плюс».**

**Главный редактор журнала**
**«Предупреждение Плюс»**
**Сергей АНДРУСЕНКО.**

# АЛЛЕРГИЯ

## СО СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ СПРАВЛЯЮСЬ САМА

*Холодовая аллергия*

Я не обладаю природным даром целительства, но со своими проблемами всегда справляюсь сама, не признаю никаких лекарств, кроме народных, а именно тех, что укрепляют иммунную систему. У меня это неплохо получается, ведь в лечебные учреждения я хожу лишь тогда, когда мне нужна справка о том, что я абсолютно здорова.

Очень многие люди на страницах «ЗОЖ» жалуются на *онемение кистей рук*. Не знаю, чем конкретно вызвано это заболевание у каждого из ваших читателей. У меня оно связано с чисто профессиональным фактором: длительным переохлаждением рук наряду с физической нагрузкой на кисть (в прошлом я рыбообработчик). Спасаюсь так:

беру камфарную мазь (аптечную) и перед сном растираю руки докрасна. Затем надеваю перчатки или варежки (шерстяные, хлопчатобумажные, но ни в коем случае не синтетические!) и сплю в этих варежках всю ночь. Двух-трех сеансов хватает (при исключении факторов риска, то есть причин, вызвавших болезнь).

Таким образом, я также вылечила застарелую *холодовую аллергию* кистей рук.

**Адрес: Алексеевой Ольге Владимировне, 692871 Приморский край, пос. Углекаменск, ул. Калинина, д. 2 б, кв. 4.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Проблема аллергии достаточная сложная, природу имеет различную. Много известно средств лечения — медикаментозных и народных. Но принципы общие.

1. Удалить и предотвратить попадание в организм аллергена, то есть агента, вызвавшего болезнь. Для этого необходимо очистить организм и ежедневно принимать адсорбенты: энтеросгель, полипефам, активированный уголь, зеленые яблоки.

Энтеросгель принимают по 1 ст. ложке, растворив в 1/4 стакана воды, за 2 часа до еды или через 2 часа после приема пищи. Курс лечения - 10-15 дней. В случае необходимости его можно повторять 1 раз в квартал или 1 раз в 2 месяца.

Если же вы решили провести очищение зелеными яблоками, то вам придется их съедать не менее 500 г в день.

2. Принимать антигистаминные препараты: тавегил, димедрол, зиртек и пр., хлористый кальций. Снять проявления аллергии помогут травы и соки из них: череда, чистотел, лопух, крапива, ряска, зюзник, кирказон, тысячелистник.

3. Внимательно следить за рационом питания и избегать острого, копченого, жареного, спиртного, сладкого.

Кроме всего прочего, советую всем аллергикам вести персональный дневник, куда записывать все раздражающие факторы: запахи, пищевые продукты, лекарства, парфюмерию, животных.

Эмоциональный настрой тоже имеет немаловажное значение: стрессы, вспышки гнева и раздражительности могут спровоцировать недуг. Старайтесь избегать нервных перенапряжений, возьмите за правило принимать на ночь мятный чай или отвар валерианы. Поверьте, к любому заболеванию нужно относиться серьезно, а к аллергии – особенно.

# БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

## ГЛАВНОЕ — НАСТРОЙ

*Аритмия, вегето-сосудистая дистония, одышка, тахикардия*

Расскажу, как избавилась от *вегето-сосудистой дистонии*. Такой диагноз мне поставили уже в 16 лет. Это когда болит почти все, а анализы, кардиограмма — хорошие. Вроде ты — как симулянт. У меня же часто болело сердце: то *тахикардия*, то *одышка*. И я всегда избегала ванн, бань, потому что даже от простого душа становилось плохо. Но както встретилась с одной знакомой, которая так нахваливала бани, парилки, что я, как вы понимаете, не удержалась. Оказалось, это самое лучшее лекарство! Не зря же говорят: «На пару да в баньке сорок болезней выходят». Баня превосходно снимает усталость, успокаиваются нервы, улучшается цвет лица, поднимается настроение, весь организм омолаживается. Хочется жить, любить, петь и танцевать! А при хроническом насморке, застарелом кашле, ушибах и растяжениях парная просто незаменима.

Так что лучшим лекарством оказались баня, парилка с веничком, сауна.

Поверьте, попаришься раз в неделю с полгода — и забудется дистония!

Полезны также контрастный душ, обтирания, ходьба по росе, снегу. Если не решаетесь, «походите» в ванне — в холодной воде (по щиколотку) 3-5 минут, потом ноги разотрите, наденьте носки.

Мне лекарства не помогли, а вот вода вылечила. И еще — надо есть бананы, семечки, орехи, сухофрукты, чеснок, рыбу.

Можно приготовить такую смесь: 500 г меда, 20 г мелко измельченного миндаля, 3 лимона (пропущенных через мясорубку с кожурой, но без косточек) смешать, добавить по 2-3 ч. ложки настойки валерианы и настойки боярышника. Хранить в холодильнике, а принимать по 1 ст. ложке перед едой.

Главное — настройте себя на хорошее, и все будет ладом!

**Адрес: Шустовой Наталье Анатольевне, 610044 г. Киров, а/я 1134.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

В механизме развития вегето-сосудистой дистонии большое значение имеет регулирование реакции нервной системы и сосудов на то или иное воздействие на организм — изнутри или извне — не имеет значения. Вот этот дисбаланс и называется «дистония», то есть неправильный тонус. Поэтому у Натальи Анатольевны и возникали периодические приступы учащенного сердцебиения (тахикардия), чувство одышки. К другим симптомам относят: «бегание мушек», чувство замирания или кратковременной остановки сердца, потливость, жар или озноб, учащенное мочеиспускание, головокружение, дурноту вплоть до периодических обмороков и потери сознания. Приведенный в письме способ лечения больше подходит людям, не достигшим 50-летнего возраста и не страдающим другими заболеваниями. А вот применение водных процедур можно расширить.

Хождение по воде (росе) совершают по 5-7-10 минут 2-3 раза в день в течение 2-3 недель, когда есть для этого соответствующие условия (отдых на море, в деревне, за городом). В конце процедуры ноги стоит вытереть насухо, промассировать, обуться и интенсивно походить.

Хождение по снегу лучше практиковать после завершения курса предыдущих процедур.

В любом случае свой организм нужно подготовить: можно даже начать с того, что просто ходить по комнате босиком. Начинают обычно с 30-60 секунд. Помните, что вам

должно быть тепло и комфортно, не должно трясти от холода. Снег выбирайте чистый, только что выпавший, пушистый. Убедитесь, что под ним нет ни осколков стекла, ни других колющих предметов. Завершив процедуру, разотрите хорошенько ноги. Каждый следующий раз увеличивайте продолжительность хождения на 5-10 секунд. Так постепенно можно научиться снеговому моржеванию от 10-20 до 60 минут, не нанося вреда организму. Обычно люди, излечившиеся таким образом от дистонии, с удовольствием делятся впечатлениями с другими.

Естественно, лечение этим не ограничивается. Используются наборы трав, соки пустырника, мяты, омелы, тысячелистника, настойки трав, физические упражнения, массаж и бани. Кстати, банька с веником, холодной и горячей купелью, квасом и другими атрибутами этого древнего и вечно молодого способа лечения — прекрасная профилактика от многих недугов.

## БЛЯШКИ В СОСУДАХ ИСЧЕЗНУТ

*Гипертония*

Многие люди, страдающие *гипертоническим заболеванием*, знают, как важно соблюдать диету и чистить сосуды от склеротических бляшек. Рецептов существует немало. Мне, например, помогает такой состав.

Натереть на терке или провернуть на мясорубке 200 г чеснока, 100 г лука, 3 лимона с кожурой и добавить 1 стакан меда. Все как следует перемешать, переложить в стеклянную посуду с крышкой и хранить в холодильнике. Смесь полезно принимать не только пожилым, но и молодым людям в профилактических целях по 1 ст. ложке до еды, запивая водой.

*А от высокого давления*

я съедаю три листочка камнеломки каждый день или по 2 утром и вечером. Курс лечения — полгода, но уже через 2 недели будет заметен положительный результат.

Это комнатное растение, наверное, всем хорошо знакомо. Его листочки кисленькие и приятные на вкус.

Из камнеломки можно приготовить настойку.

Измельчить листочки растения, заполнить ими стакан на 1/3, добавить 2/3 водки, перелить в бутылку с завинчивающейся пробкой и поставить в холодильник на три недели. Затем процедить через марлю и принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день, запивая лимонным или яблочным соком. Курс лечения — 1 месяц, потом перерыв 2 недели, после чего процедуру можно повторить в случае необходимости.

**Адрес: Сотчихиной Нине Ивановне, 630106 г. Новосибирск, ул. Зорге, д. 82, кв. 93.**

## Я ШЛА, ПАДАЛА И ВСТАВАЛА

*Ишемический инсульт*

Пишу вам из сибирского городка. Выписываю вашу газету второй год, и поверьте, с моей болезнью она для меня отдушина. Знаю, что мое письмо не напечатаете, но для меня поделиться с вами — это своеобразный стимул к жизни.

Я отработала на железнодорожной станции 26 лет. Работа нервная, напряженная: поезда, в том числе пассажирские, люди, ночные смены, во всем нужны внимательность, бдительность, грамотная информация, а за малейшие просчеты — переживания.

В 40 лет я пережила и страх, и горе. В течение трех лет умерли папа, милая мамочка и добрейшей души моя свекровь. И все... Время для меня словно остановилось. В 43 года от стресса я перенесла *ишемический инсульт* — тромбированная аневризма СМА — слева. Больница, борьба за жизнь, все померкло, пустота. В больнице я сама себе сказала: вырвусь из ада, уйду от ужасной боли. У меня четверо детей, дочки живут отдельно, сыновья-двойняшки в ноябре вернулись из армии. Все они как могли меня поддерживали, не дали умереть.

Дома я стала ходить пешком кое-как, до леса и обратно, это почти километр. Ходила даже в мороз 30-35°.

Шла, падала, вставала — и вперед, вперед. Так каждое утро 2 месяца ходьбы. Ночами, когда все спали, а я от боли не находила места, до утра сидела, делала массаж руки и ноги, катала ногами скалку.

Муж прибил на стену толстую старую книгу, и я била в нее кулаком, как в боксерскую грушу.

Постепенно моя рука стала отходить, и я поверила, что воля к жизни мне помогла. Находились «доброжелатели», которые говорили: «Ты понимаешь, что живешь на пороховой бочке? Когда она взорвется еще раз, один Бог знает». Но я не в обиде. Моя мамочка на небесах мне дает жизнь уже 8 лет после инсульта. Живу ради моих трех маленьких внучек, сыновей, дочерей.

По дому все сама делаю: стираю, варю, и еще хозяйство. Жизнь прекрасна! Конечно, в руке и ноге постоянное онемение, мучает гипертония.

Мой сказ людям, перенесшим инсульт:

боритесь, не лежите, ходите, двигайтесь. Пейте чай с листьями смородины, с лимоном и медом. Ешьте свеклу, вареную и сырую – в салатах с подсолнечным маслом. От гипертонии мне помогает уссурийский бальзам "Гербамарин-кардио". Там боярышник, мята, мелисса, ромашка, валериана...

Постоянно пью чай с шиповником, исключила всю жирную пищу и, главное, не падаю духом в свои теперь уже 50 лет. Сколько мне суждено прожить — это мое, но на своих ногах.

Вот и написала свою исповедь.

**Адрес: Шейкиной Татьяне Николаевне, 665101 Иркутская обл., г. Нижнеудинск, ул. Ключевая, д. 93.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Для реабилитации больных после инсульта кинезитерапия (лечение движением) используется довольно широко. Кстати, на страницах вестника и в журнале «Предупреждение Плюс» №1 за 2007 год были опубликованы рекомендации доктора Бубновского на эту тему. Советую перечитать и всегда ими пользоваться.

Причиной инсульта у нашей читательницы стали тромб в системе одной из мозговых артерий (ишемический инсульт), гипертоническая болезнь, возможно, и сгущение крови, повышенная ее свертываемость. В таких случаях в реабилитационном периоде нужно сосредоточить основные усилия еще и на устранении этих причин. Для этого следует принимать гипотензивные медикаменты или сборы трав, не допускать загустения крови, следить за режимом питания.

Как фитотерапевт рекомендую следующие сборы.

Боярышник (цветы и плоды), софора японская (цветы и плоды), донник, валериана, мята перечная, хвощ полевой, семена дикой моркови, корень одуванчика, крапива, якорцы, шиповник, клевер луговой.

6-8 компонентов сбора, взятых в равных весовых количествах, измельчить, 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л воды, проварить на медленном огне 5-7 минут, настоять 1 час, процедить. В готовый настой добавить 2-3 ч. ложки меда и по 1-2 ст. ложек любой из настоек: боярышника, одуванчика, софоры, якорцев.

Хорошо бы в «коктейль» ввести еще и по 1 ст. ложке сока: софоры, мяты или крапивы. Принимать так же, как указано выше.

## СЕРДЦЕ ВЫЛЕЧИЛ САЛАТОМ

*Инфаркт*

Стал зожевцем в июле 2003 года и хочу рассказать, как вылечил морковно-свекольным салатом свое сердце. Я приехал в Тамбовскую область в 1994 году как вынужденный переселенец с *больным сердцем, инфарктник*, одним словом. В 1995 году, посмотрев мою кардиограмму, врач запретила мне работу с большими физическими нагрузками. Сердце сильно болело. В 1995 и 1997 годах лежал периодически в больнице.

А тут прочитал я книжечку англичанина Норманна Уокера «Лечение овощами, фруктами и соками», изданную в Киеве. Там было сказано, что болезни сердца нужно лечить смесью десяти частей морковного сока с тремя частями све-

кольного. Пить его надо не менее 600 г в день, а еще лучше — от одного до четырех литров.

Вы знаете, приготовление соков — это трудоемкий процесс. На мелкой ли терке, в мясорубке или даже соковыжималке. А мне непременно нужно было вылечить свое сердце, чтобы я мог построить себе дом.

И я стал делать вместо соков морковно-свекольный салат из 2 частей моркови и одной части свеклы. За один раз 700-граммовую стеклянную банку на 2 дня. Добавляю 2,5 ст. ложки подсолнечного масла.

Всякую еду начинаю с салата. Порцию салата, взятого из холодильника, разогреваю на слабом огне до комнатной температуры, не перегревая. (Ем его без хлеба.)

Вылечил салатом сердце, ведь в свекле самый ценный сок для образования красных кровяных телец. Он-то и улучшает состав крови. А наличие калия ценно для всех функций организма, наличие же в свекле хлора выступает отличным очищающим средством для печени, почек и желчного пузыря, стимулируя функционирование лимфы. Морковный же сок салата способствует очищению от шлаков всей кровеносной системы.

Клетчатка моркови и свеклы очищает мой кишечник, как метла. У меня не бывает ни запоров, ни геморроя, чем я страдал раньше.

Теперь способен выполнять работы с повышенными нагрузками, а кроме того, имею большую экономию денежных средств, которые должен был тратить для приобретения лекарств от болезней сердца.

У кого желудок не принимает смеси моркови со свеклой, приучайте его постепенно, начиная с небольшого количества свеклы и постепенно увеличивая ее содержание до одной трети.

**Адрес: Чеботареву Георгию Александровичу, 393130 Тамбовская обл., р. п. Умет, ул. Кленовая, д. 6.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Наш читатель Г.А.Чеботарев оказался очень толковым и наблюдательным человеком. Это его и спасло. В данном слу-

чае добавленное растительное масло в протертые овощи (свеклу и морковь) помогло кишечнику лучше извлекать из смеси жирорастворимые витамины, бета-каротин. Употребление свеклы и моркови полезно не только для печени, кроветворения и кишечника, но и для сердца и почек из-за большого содержания калия в них. Это природный панангин и аспаркам! Но не только калием богата свекла. В ней содержатся: глюкоза, сахароза, фруктоза, пектин, органические кислоты, белок, бетаин, витамины С, $B_1$, $B_2$, магний (важно для диабетиков), железо (при анемии), медь, ванадий, бор, йод, марганец, кобальт, литий, молибден, рубидий, цинк, фтор. Поэтому высокое содержание макро- и микроэлементов и витаминов поставило свеклу в ряд важнейших природных продуктов для онкобольных (противоопухолевое действие). Сок и сама свекла снимают спазмы, усиливают мочеотделение, действуют антисклеротически, снижая уровень холестерина в крови, стимулируют кроветворение, секрецию пищеварительных соков и перистальтику, убивают патогенную микрофлору, укрепляют капилляры и т.д. и т.п.

А о целебных свойствах моркови, морковного сока, ботвы и семян прочитайте сами и напишите нам в редакцию. Мы соберем ваши письма и напишем «Оду моркови». Думаю, она будет лучше, чем у американского автора.

## ПРОСНУЛИСЬ, ПОТЯНУЛИСЬ...

*Нарушение кровообращения*

Вот и осень прошла. С перепадами погоды, дождями. Многих не покидает чувство тревоги, дают себя знать затаившиеся болезни. Я справляюсь с этими неприятностями довольно просто:

утром, проснувшись, хорошенько потягиваюсь. Затем подушечками больших пальцев рук прохожу несколько раз по подушечкам остальных пальцев, хорошенько на них надавливая. Сжимаю двумя пальцами кончики пальцев ног: массирую точки на переносице у самых глаз (7 раз туда-сюда) и точки у крыльев носа.

Потом, стоя, двумя-тремя пальцами массирую по часовой стрелке солнечное сплетение и говорю себе: "Сегодня будет хороший день!"

Выполняю эти нехитрые упражнения ежедневно.

Надо всегда иметь под рукой аптечные желудочные капли с полынью или с валерианой, мятой, красавкой. Они снимают спазмы не только желудочно-кишечного тракта, но и всех сосудов. Их можно нюхать — это «скорая помощь» и по потребности пить с водой от 3 до 30 капель.

Хорошо действуют контрастные ванны для рук и ног продолжительностью от 10 секунд до 2 минут. Можно постепенно увеличивать длительность и контрастность этой процедуры. Заканчивать ее следует холодной водой.

**Адрес: Вороновой Иде Александровне, 174280 Новгородская обл., Маловишерский р-н, п/о Бурга, дер. Уезжа.**

## ГОЛОВА НЕ КРУЖИТСЯ, КОГДА НА НЕЙ СТОИШЬ

*Обширный инфаркт*

Я живу в селе Лысцево, которое раскинулось на взгорке по обеим сторонам речки Коломенки. От нас до Коломны 5 км. Кроме службы в армии, я из родных мест за 64 года никуда не уезжал. Здесь жили мои предки, здесь с односельчанкой Ириной мы создали семью, вырастили двух дочек, а теперь обзавелись четырьмя внуками. А теперь о сотрудничестве с «ЗОЖ» в борьбе за здоровье. В 1988 году со мной случился *обширный инфаркт*. «Скорая помощь», реанимация, лечение и вторая группа инвалидности. Признан нетрудоспособным в 48 лет! Это была катастрофа. Правда, уже тогда интересовался медицинскими публикациями, читал Н.М. Амосова, а потом с энтузиазмом занялся «Деткой» Порфирия Иванова. В результате с сильнейшей аритмией вновь оказался на больничной койке.

Тогда-то я и познакомился с материалами И. П. Неумывакина в «ЗОЖ».

Вот уже два года я принимаю перекись водорода и полощу ею горло, стараясь захватить и носоглотку. Перекись очень хорошо помогает при насморке и заложенности носа, особенно когда ложишься спать.

Выйдя из больницы, приступил к изучению дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, которую теперь делаю постоянно. В первый же месяц занятий исчез кашель, не только вызванный болезнью, но и так называемый «кашель курильщика» (у меня стаж — 44 года!). В итоге избавился и от кашля, и от бронхита. Гимнастике Стрельниковой продолжаю регулярно отводить по полчаса зимой и летом по 15-20 минут.

Взял на вооружение и предложенное Неумывакиным хождение на ягодицах, дополняя (по совету одного из читателей) движение назад опорой на руки. Дистанция 35-40 м.

Еще одна придумка из «ЗОЖ» (№3 за 2004 год) Герешенковой В.П. — растирание тела рукавицей, сшитой из вафельного полотенца. Это настоящая капилляротерапия и активизация всей лимфатической системы. Только ее метод я немножко изменил:

растираю сначала спину широкой и длинной капроновой мочалкой с ручками, а потом уже рукавицей. Спросите, что это дало? Раньше давление подскакивало до 160, сейчас не выше 130/80.

Теперь о питании. Много лет веду борьбу с холестерином. Забыл про молоко и сливочное масло, печень, сало, сыр, копчености.

Предпочитаю растительные жиры и рыбу. Обычно вечером, перебрав и промыв 3 ст. ложки гречки, заливаю крупу 100 мл кипяченой воды. Утром добавляю 4 ст. ложки пророщенной пшеницы и по 1 ст. ложке льняного масла и сахара. Получается вкусный и питательный завтрак. Зеленый чай плюс яблоки, и ты сыт до обеда.

Одно время мы с супругой на завтрак ели овсяный кисель, но спустя 3 месяца он надоел, гречку же едим в охотку. Да и нормализации ежедневного стула это способствует. Кстати, бутылки льняного масла (0,5 л) по столовой ложке ежедневно хватает на месяц — от пенсии до пенсии.

А теперь о самом важном, думаю, и не только для меня. Осенью прошлого года у меня появились приступы *головокружения*, в глазах мутилось, зрение резко падало. В больнице меня «обрадовали»: это предвестник инсульта. Я нашел в вестнике (№7 за 2004 год) заметку В.Забугина «Асана йоги по-русски» — о стойке на голове против головокружения и инсульта. Я так ухватился за идею о тренажере, что больше ни о чем и думать не мог.

Долго пытался выполнять стойку, упираясь головой в подушку и держась на руках. Опасно — у меня шейный остеохондроз, смещение позвонков и руки не держат. И все-таки своего добился! Только вместо табуретки соорудил из легких металлических трубок тренажер с двумя параллельными планками и специальными мягкими подплечниками.

Сооружение очень похоже на то, о котором инструктор йоги В. Карпинский пишет в «ЗОЖ» (№10 за 2004 год). Сколько можно находиться в стойке? По своему опыту могу сказать: пока — не более 5 минут дважды в день. За несколько месяцев «стояния на голове» приступы сильного головокружения прекратились.

**Адрес: Карпову Сергею Сергеевичу, 140472 Московская обл., Коломенский р-н, с. Лысцево, д. 71.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Появление головокружений при нормальном артериальном давлении в данном случае указывает на прогрессирование атеросклероза сосудов мозга. Сергей Сергеевич оказался «пугливым» и очень сообразительным. Он своевременно и очень постепенно (подчеркиваю!) стал применять лечение-профилактику йогой. Упорные занятия принесли ощутимую пользу. Правда, читатель и до этого на протяжении длительного времени укреплял свои сосуды по нашим рецептам. Однако при слабых сосудах стояние на голове – достаточно опасное мероприятие, чреватое геморрагическим инсультом, кровоизлиянием в сетчатку глаза и т.д.

# БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

## ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

*Ангина*

Раньше во время эпидемии вирусных заболеваний я часто болела *ангиной*. Сейчас справляюсь с этим недугом за один день, и помогает мне в этом йога.

Сядьте на пятки (став на колени, опустите ягодицы на пятки так, чтобы стопы были выпрямлены параллельно полу), положите руки на колени, растопырив пальцы в стороны. Сделайте глубокий вдох, потом выдох, задержите дыхание, высуньте язык вперед до предела, как бы стараясь достать им до подбородка. При этом мышцы гортани должны быть максимально напряжены, а подбородок — упираться в яремную впадину. Эту позу нужно постараться сохранить как можно дольше (пока хватит дыхания), затем расслабиться и повторить еще 5-7 раз.

Положительный эффект от этого упражнения объясняется тем, что во время напряжения мышц происходит приток крови к гортани, что благотворно сказывается на больном горле.

**Адрес: Кушнаревой Александре Георгиевне, 403115 Волгоградская обл., г. Урюпинск, ул. Красногвардейская, д. 7, кв. 32.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Это упражнение можно рекомендовать в качестве профилактики заболеваний верхних дыхательных путей у лиц с пониженным иммунитетом, склонных к сезонным обостре-

ниям простуды. Для того чтобы добиться оздоровления, постарайтесь повторять асану 5-7 раз, делая несколько подходов в течение дня. Вам будет достаточно 3-5 дней каждый месяц. Если же в силу каких-то причин (возраст, «несгибаемость коленей» и проч.) вы не сможете выполнять «заморские» упражнения йогов, попробуйте другой способ.

Принимайте по 1-2 ч. ложки меда утром натощак и на ночь, медленно рассасывая чудесное лекарство. Для усиления лечебного эффекта мед смешивают 1:1 по объему с порошком ряски (растет в чистых прудах, реках, озерах на поверхности воды). Принимать по 0,5 ч. ложки 2-3 раза в день в течение 1 недели в период эпидемии, при наступлении холодов.

Детям дозу уменьшают в 2-3 раза в зависимости от возраста.

## КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ АТРОФИЧЕСКОГО ФАРИНГИТА

*Атрофический фарингит*

Если начну перечислять названия препаратов, которые принимала за 10 месяцев болезни, получится объемная книга. Скажу так: все, что льется, было пропущено через мою носоглотку и — безрезультатно. Изучив огромное количество литературы, пришла к выводу: во-первых, *фарингит* трудно поддается лечению и, во-вторых, необходимо выяснить причину заболевания. Оказывается, не только простуда, но и нагрузки на связки, гастрит, шейный остеохондроз могут провоцировать фарингит. И вот, докопавшись до своей причины, а у меня это был остеохондроз, смогла подобрать с помощью врача-невропатолога правильное лечение.

Начну с того, чего нельзя делать.

При атрофическом фарингите категорически противопоказаны любые полоскания, закапывание масел в нос и новокаиновые блокады, так как они сушат слизистую оболочку горла еще больше. Не переохлаждаться, следить за тем, чтобы ноги и горло были всегда в тепле. Ингаляции тоже при подобном диагнозе нежелательны.

Поэтому не экспериментируйте, не лейте в горло все подряд.

Некоторое облегчение мне, например, приносило то, что я жевала и проглатывала свежие лепестки календулы или делала отвар из нее.

Для успешного лечения фарингита нужно пить как можно больше жидкости.

Я подогревала минеральную воду и добавляла в нее немного меда, пила теплое пиво по полстакана за прием.

Для того чтобы удалить всю слизь, скопившуюся в горле во время болезни, полоскала его раствором морской соли (1 ст. ложка на 1 л воды) и смазывала раствором Люголя.

Хорошо помогает массаж, кроме того, растирала шею спереди нерафинированным растительным маслом с солью.

Также необходимо выполнять комплекс упражнений от остеохондроза. Если голос садится, то помогает следующее:

зажав губы ладонями, одновременно притрагивайтесь пальцами к крыльям носа и произносите "М" через нос.

В заключение скажу: лучше потратить время на поиски причины заболевания и найти единственно верный способ ее устранения, чем навредить себе, принимая бездумно все кряду.

**Ольга Николаевна Родичева.**
**г. Череповец.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

После 10 лет исканий Ольга Николаевна нашла все-таки «свой» рецепт лечения. Но сделала это с помощью своего врача-невропатолога. Из письма следует, что ее ЛОР-врач тоже принимал участие в подборе средств и методов. Но ушло столько времени... Мы признательны читательнице за присланные рецепты, которые хочется дополнить.

При атрофической форме фарингита очень хороший эффект у детей и взрослых дает применение сбора трав.

Подорожник — 5 ст. ложек, почки сосны — 1 ст. ложка, донник лекарственный — 2 ст. ложки, корень девясила — 2 ст. ложки, фенхель — 1 ст. ложка.

Травы перемешать, измельчить, 2 ст. ложки смеси залить 0,3 л кипятка, настоять в тепле 1 час, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды, до-

бавляя в каждую порцию настоя 1 ч. ложку меда и 2 ч. ложки одного из соков: черной бузины, лопуха, калины. Лечебный курс — 2-3 недели.

Постарайтесь его не сокращать. Если же заболевание рецидивирует, ищите «свой» состав.

В сбор могут добавляться листья березы, календула, вероника, эвкалипт, зверобой, ромашка, мать-и-мачеха, почки тополя, чабрец. Попробуйте использовать и другие соки: зверобоя, чистотела, софоры, календулы, подорожника.

Часто причиной атрофического фарингита могут быть аллергия, курение, работа на вредном производстве, постоянно принимаемые медикаменты.

Мне бы хотелось подробнее остановиться на действии каждого компонента сбора.

*Подорожник большой*: усиливает образование защитной слизи (при атрофическом фарингите ее недостает), уменьшает отек и воспаление, снимает боль и спазмы, успокаивает нервную систему, препятствует размножению микробов.

*Сосновые почки*: оказывают дезинфицирующий, отхаркивающий, витаминный, противокашлевый эффект.

*Донник лекарственный*: действует как мочегонное, седативное, обезболивающее, гормональное, иммунное, разжижающее мокроту и слизь средство. Улучшает микроциркуляцию крови, предотвращает отек, воспаление, снижает давление крови (при гипертонии).

*Корень девясила*: разжижает слизь и мокроту, улучшает обмен веществ и иммунитет, дезинфицирует, уменьшает раздражение слизистых оболочек, стимулирует дыхание и потоотделение.

## С АЛОЭ ПО ЖИЗНИ

*Затемнение легкого*

Мне уже 62 года, болезней целый букет. Я неоднократно встречалась с врачами, целителями, травниками, следовала их советам. И хочу поделиться с читателями своим опытом.

В 1976 году я сильно заболела: *затемнение правого легкого*. Лечили меня 6 месяцев. Но лечение не пошло — медикаменты вызывали одну только аллергию. Жили мы в то время на Волыни, в г. Луцке (Украина). И лечащий врач сам посоветовал мне с рентгеновскими снимками и анализами обратиться к одному врачу в Рожищанском районе. Звали его Омельян, а фамилия Гром. Это был поистине врач от Бога. Он лечил все — экземы, трофические язвы, женские болезни, легочные заболевания... Таким врачам памятники надо ставить.

Посмотрел Гром мои снимки, анализы и спросил, как я живу с мужем. А муж был человеком выходного дня. Я же, как ломовая лошадь. Я ответила: «Плохо». «Твоя болезнь, деточка, это твои нервы, — сказал мне врач. — Разойдись с мужем, забери своих двух деток и уезжай подальше от своего мучителя. Где будешь жить, заведи цветок алоэ (столетник), срывай листик в 2 см длиной, обрежь колючки и ешь натощак перед едой, запивая сладкой водой».

И еще у меня была сильная близорукость. Врач посоветовал мне нюхать листья табака. Но так как мы жили в городе, табак купить было негде. Я брала в магазине кубинские сигары, разламывала их, клала в марлевый мешочек и дышала им все свободное время. А очки Гром посоветовал снять и телевизор смотреть совсем мало.

Дышала я ароматом сигар целый год. И сейчас, в свои 62 года, прекрасно вижу и читаю без очков.

Алоэ и по сию пору выращиваю и постоянно им лечусь. Даже если геморрой беспокоит, беру листик в 3 см, отрываю колючки, листик раскрываю и закладываю в задний проход. Трех процедур хватает, чтобы все прошло.

Если вдруг гастрит разыграется, давлю сок на 1 ч. ложку. Развожу в стакане сладкой воды, выпиваю — и болезнь утихает.

Еще доктор наказал мне: если тебе за 40 лет, исключи из рациона копчености, сливочное масло, жирную пищу. А вот сала шпиг соленого сырого граммов 30 обязательно съедать каждый день с зубчиком чеснока. Это хорошо для печени. Я всю жизнь следую этому совету. И когда прихожу на УЗИ, печень моя выглядит, как у молодого человека.

**Адрес: Базовкиной Раисе Ивановне, 242300 Брянская обл., Брасовский р-н, пос. Локоть, ул. Гагарина, д. 4.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Прежде всего об алоэ. Выращиваемый у нас на подоконниках вид растения нельзя считать лучшим. Стремитесь выращивать у себя *алоэ вера*. Почву для него лучше брать из-за города, чистую. Алоэ вера имеет длинные незакрученные листья с белыми продольными рисками (длина каждой варьируется от 2 до 10 мм при обильном поливе). Растет быстро, не боится засухи, замедляя при этом рост.

Важная особенность: срезанные листья 3-летнего растения следует поместить в холодильник на 2-3 недели, чтобы в их составе произошли ферментативные изменения и образовались биологически активные вещества. Именно на их действие мы и можем рассчитывать.

Активизированный сок алоэ обладает ранозаживляющим, бактерицидным, противовоспалительным, желчегонным действием. Он улучшает аппетит, повышает иммунитет. Применяют сок при лечении колитов и энтероколитов, гастритов, насморка, ожогов, трофических язв, туберкулеза легких и кожи, эрозии шейки матки, пародонтозе, лучевых ожогах, для стимулирования кроветворения (вместе с препаратами железа), интоксикации, глазных болезней.

Если же использовать сок из свежесрезанных листьев, можно рассчитывать на слабительный и желчегонный эффект.

## ЖИВУ ПО «ЗОЖ», НА СЕБЯ ПОХОЖ

*ОРЗ, простуда*

Уже 5 лет я живу по «ЗОЖ» и пока, слава Богу, на себя похож. Разумеется, не без болячек, ну и что ж — я их лечу по «ЗОЖ». Пенсионер-дачник. В чем-то пионер, а в чем-то неудачник. Мой девиз: надежда и движенье, терпенье и увлеченье. Изучай мир мозгами, а твори дела руками, тогда и болезни уйдут сами. Проверено на практике.

К примеру, заболела голова, *простыл, закашлял*. Не ленись, потрудись.

Возьми цветки календулы (ноготки), сухие или свежие, слегка подвяленные, мелко-мелко нарежь ножницами до состояния, близкого к порошку. 0,5 ч. лож-

ки положи в рот, запей кипяченой водой. Делай так 2-3 раза в день натощак или через 1,5-2 часа после еды. Так же я поступаю и с цветками ромашки аптечной, не делая никакого отвара или настоя. Время экономишь, а эффект хороший.

Другой пример: *насморк, нос заложен*. Так есть же тысячелистник или пастушья сумка.

На этот раз надо сделать отвар или настой и закапывать в нос по 2-3 капли 3 раза в день. Действует не хуже нафтизина. Надо только перед закапыванием понюхать порошок-пряность имбирь. Хорошо прогревает нос. А если он заложен, то смазать ноздри внутри сырой ваткой с нанесенным на нее порошком имбиря.

Недолго будет чувствоваться слабое жжение, возможно обильное чихание, но прочищает и греет носовые пазухи хорошо. На себе не раз испытал.

А если небольшие нелады с сердечком? Так ведь ему надо помочь и не всегда лекарствами. Кровь двигает по телу не только сердце, а и все мышцы.

Двигайтесь больше. Очень помогают прыжки, пусть самые маленькие. Хорошо бы через скакалку. Это поможет восстановить движение крови по всему организму. И если ноги холодеют, это тоже поможет. Вначале осторожно прыгайте: 2-3 раза в день по 10-15 минут. Помогает — прыгайте больше. А если уж совсем не можете прыгать, бегайте, ходите, приседайте. Ежедневно, систематически.

Устали от физической нагрузки, отдохните телом, а мозги займите делом. Мозг, он тоже требует нагрузки. Я, к примеру, сочиняю стихи или песни, мысленно адресуя их звездам эстрады. Попробуйте, может, и у вас получится. Удовлетворение уж точно будет, и жизнь покажется более радостной.

**Адрес: Мукосевичу Брониславу Николаевичу, 248014 г. Калуга, ул. Болотникова, д. 9/17, кв. 56.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Подкупает оптимизм читателя. От себя добавлю рецепт приготовления настоя и отвара из травы пастушьей сумки или тысячелистника.

Настой: 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом воды, варить 5-7 минут на медленном огне, настоять 1 час, процедить.

Отвар: эту же дозу варить 20-30 минут на слабом огне, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана за 20-30 минут до еды на протяжении 10-15 дней или до полного выздоровления.

*Траву пастушьей сумки* собирают в период цветения, сушат в тени, измельчают. Она обладает кровоостанавливающим действием, снижает давление крови, усиливает перистальтику кишечника, сокращает матку. Используют пастушью сумку для лечения всех видов кровотечений, поносов, при климаксе и в послеродовой период, болезни почек (пиелонефрит, цистит, мочекаменная болезнь).

*Тысячелистник*. Для лечебных целей собирают все растение, когда оно цветет, сушат в тени, измельчают. Растение по своим свойствам универсально: действует кровоостанавливающе (особенно листья), стимулирует пищеварение, освобождает желчные пути от застойной желчи, ускоряет ее образование, усиливает мочеотделение, ослабляет кишечные боли и спазмы, улучшает питание и тургор кожи, лечит облысение, заживляет любые раны. По благотворному воздействию на нервную систему, на мой взгляд, тысячелистнику нет равных. Он также хорошо снимает головную боль, улучшает сон. Помимо прочего, растение эффективно лечит туберкулез легких, понос, мочекаменную болезнь, регулирует менструальный цикл, улучшает образование материнского молока, заживляет язвы желудка и кишечника. Лучшим действием обладает сок тысячелистника.

## ИСПОЛЬЗУЯ ПРИРОДНЫЕ ФАКТОРЫ

*ОРЗ, ринит*

Истинного друга в жизни найти — редкость и удача. А вестник сразу заставил себя читать от и до, столько в нем человеческого тепла, доброты, бодрости, совсем по классику: «Здесь русский дух, здесь Русью пахнет». Мой вклад в сияющую ауру вестника — мой опыт, испытания на себе, —

мне кажется, станет особенно полезным для людей среднего и старшего возраста.

1. Очищение носа. Более 30 лет страдал всякими *воспалениями верхних дыхательных путей*, а *грипп, ОРЗ* были как родные...

И вот после трех процедур очистки носа — а это 3 вечера подряд примерно по 30 минут — я забыл о прежних болезнях. И сейчас стоит появиться признаку ОРЗ, промываю нос — опять здоров на год. Моего открытия в этом оздоровительном эффекте нет.

Виктор Востоков, известный знаток и пропагандист природных и восточных методов оздоровления тела и духа, так описывает эту процедуру:

"Приготовить тазик, заварочный чайник, на носик чайника надеть резиновую соску с отверстием 5 мм, налить в чайник 400 г кипяченой и остуженной до 37°С воды, добавить 1 ч. ложку соли, размешать. Наклониться над тазиком, голову повернуть так, чтобы правое ухо было вверху, а левое внизу. Вставить носик чайника в правую ноздрю, вода потечет из левой ноздри. Дыхание через рот. Остановиться на половине объема воды в чайнике. Продуть нос, сделав несколько резких выдохов. Сменить положение головы на противоположное, вставить носик чайника в левую ноздрю, израсходовать всю воду. По окончании также очистить нос, но усиленно сморкаться нельзя".

Лично я способ чуть усовершенствовал:

готовлю воды 170-200 г в стакане, пол-ложечки соли и 1 ст. ложку яблочного уксуса. Расположившись удобнее над унитазом, начинаю промывку.

Прижав пальцем левую ноздрю, через правую втягиваю в себя водный раствор и быстро наклоняю голову над унитазом так, чтобы правое ухо было вверху, а левое ухо внизу. Делаю выдержку 1-2 минуты, затем слегка очищаю нос, вытираюсь полотенцем, меняю позицию, то есть пальцем прижимаю правую ноздрю, через левую втягиваю водный раствор (насколько духу хватает), опять выдержка 1-2 минуты, затем очищение носа, продуваю нос выдохами, наклоняя голову влево и право. Сильно сморкаться нель-

зя. Вытерся и снова вперед, процесс повторять до полного расхода воды из стакана.

Оздоровительный эффект потрясающий. Чистый воздух обогащает кровь, вызывает необычный прилив сил, бодрости, оптимизма, уверенности в своем теле. Скажу честно, йоги используют вместо воды собственную свежую урину, эффект гораздо выше. Пробовал и я, и не один раз (для сравнения). Но не каждый сможет воспользоваться этим последним раствором.

2. Очищение лавровым листом. Я использовал методику Г. Малахова, предложенную в книге «Очищение организма».

5 г лаврового листа кипятить в 300 г воды 5 минут, перелить в термос (вечером), утром процедить и выпить все в течение дня по 1-2 глотка за 1 прием. Выпить сразу все нельзя. Автор рекомендует пить 3 дня, неделя — перерыв, снова пить 3 дня и так далее до получения эффекта. Я пил 6 дней подряд, на 3-4-й день шла красная моча и чаще обычного, затем цвет нормализовался, и я прекратил прием отвара. А еще через неделю почувствовал легкость в позвоночнике и в теле. Отвар лаврового листа активно растворяет, рассасывает уплотнения, отложения солей, тромбы и даже опухоли.

Употреблять этот отвар следует аккуратно и одновременно следить за своим состоянием. При появлении слабости, утомляемости (из-за потери солей) советую пить пригодную для вас минеральную воду, соки и пополнять организм микроэлементами. Лучший источник здесь — морепродукты.

3. Улучшение зрения. Смотреть на утреннее или вечернее солнце (когда оно над горизонтом на 3-6 диаметров, чтобы не обжечь глазное дно). Смотреть 2-5 минут, до слез. У меня исчезли черные точки перед глазами, прекратилось снижение остроты зрения.

Хотелось бы побольше читать в вестнике об использовании именно природных факторов в оздоровлении организма.

**Адрес: Лаврову Николаю Павловичу, 353793 Краснодарский край, Калининский р-н, ст. С.-Величковская, ул. Красная, д. 352 а.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Не раскрою большого секрета — рецепт использования лаврового листа описан у Г. Малахова, но не является ав-

торским. Выводы о глубоком исцеляющем действии листа несколько преувеличены и прослеживаются не во всех ситуациях. Дадим нашим читателям возможность проверить это на своем опыте. О любых результатах сообщите нам. Не будем, однако, забывать, что действие двух и более трав всегда бывает глубже и эффективнее одной.

Совет по улучшению зрения многократно проверен в нашей семье и у наших пациентов и заслуживает того, чтобы остаться в золотой копилке «ЗОЖ».

## ВСЕГДА ПРИСЛУШИВАЮСЬ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ

*Отит*

В детстве, переболев корью, получила осложнение на оба уха. Из-за постоянного *отита* слух постепенно снижался, и уже в школе всегда сидела за первой партой, чтобы лучше слышать преподавателя. В юности мне предложили в целях улучшения слуха сделать операцию. Я согласилась и в итоге практически на левое ухо оглохла. Согласитесь, нелегко вступать в жизнь 18-летней девушке с таким недугом. Учеба в университете, работа, первая любовь — все это у меня проходило не как у моих подруг.

Мама с малых лет учила меня прислушиваться к своему организму. «Если не помогает какое-нибудь лечение, оставь его, не мучай себя — все равно улучшения не будет», — говорила она. И вот однажды я решила попробовать

закладывать в уши ватные тампоны, смоченные в растительном масле,

так как от другого лечения толку не было. Самое удивительное, что слух постепенно стал восстанавливаться. Радости моей не было предела. Знакомый врач посоветовал вынимать тампоны ушным пинцетом. Теперь я

каждое утро чищу уши, протираю внутри раствором прополиса или настойкой календулы, потом вставляю ватные тампоны с маслом.

Этим методом пользуюсь уже 53 года. Сейчас мне 70 лет, но я по-прежнему прислушиваюсь к своему организму и стараюсь бороться с заболеваниями народными методами.

И напоследок — рецепт «живого» варенья, которое можно приготовить зимой. Взять 1 кг тыквы и 300 г лимона или апельсина с цедрой, прокрутить через мясорубку, добавить 1 кг 300 г сахара, переложить в банку и хранить в холодильнике.

**Адрес: Родинской Тамаре Марковне, 630111 г. Новосибирск-111, ул. Кропоткина, д. 118, кв. 31.**

## ГОНИТЕ ПРОСТУДУ В ПЕРВЫЙ ЖЕ ДЕНЬ

*Простуда*

Как это часто бывает, однажды по своей неосторожности я простудилась. Между тем не люблю болеть и валяться в постели. Когда почувствовала, что меня всю как бы сковало, срочно взялась за свое лечение. От *кашля* начала

есть листья каланхоэ, настояла травяной чай.

Я сама его заготавливаю впрок из манжетки, земляничного листа и ягод, цветов ромашки. Пила чай без нормы.

И еще один чай заваривала — из сухих ягод малины, шиповника, яблочек. Ела еще по ложечке меда 3-4 раза в день.

Правда, если высокая температура, мед и малину лучше не употреблять.

А еды за весь день было у меня очень мало: один банан и одна вареная свекла.

Чеснок разрезала и глотала, как таблетки. Купила таблеточки для рассасывания от кашля с шалфеем. Через каждые два часа — таблеточку под язык. А к вечеру, когда появилась температура, я натерлась настойкой из золотого уса. Развела еще морскую соль. Намочила этим насыщенным раствором шерстяные носки, надела на ночь, поверх еще и хлопчатобумажные. Тем же солевым раствором сделала прохладное влажное обтирание. Закапала в каждую ноздрю по 4 капли сока алоэ.

И пошла спать. Кашель улегся, насморк успокоился. Я заснула крепким сном. Утром проснулась раньше обычного. И такое почувствовала облегчение. Не было ни мучительного кашля, ни насморка, ни температуры.

Я интенсивно занялась домашней работой и сделала больше, чем обычно. Но не перестала глотать чеснок и пить чай

из манжетки, земляники, первоцвета. Манжетка и земляника укрепляют иммунитет, а в первоцвете много витамина С. Продолжала также жевать листья каланхоэ и капать в нос алоэ. Для профилактики.

**Адрес: Грязных Эмме Федоровне, 655752 Хакасия, г. Абаза-2, ул. Королева, д. 5, кв. 1.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Прекрасный пример комплексного подхода к лечению. Больному организму были предложены различные природные средства одновременно. А в таких случаях всегда результат будет хорошим. Здесь и противовирусные, и противомикробные, и жаропонижающие лекарства природы. Вот только с одним я не могу согласиться. При повышенной температуре тела мед и малина вместе или отдельно назначаются вне всякого сомнения. Народный метод. Правда, после их приема человек начинает обильно потеть. Значит, нужно остаться дома, чтобы не подвергать организм дополнительному риску.

## ПРО ГРИБ-МОКРУХУ И ПРОЧЕЕ

*Туберкулез*

По статистике, у нас растет детская заболеваемость *туберкулезом*, но я убедилась в том, что это неверно.

Дело в том, что в наших родильных домах дети нередко заражаются стафилококком. Малыши растут, болеют... Страдают родители. И многим невдомек, что у ребенка стафилококк. Когда ребенка отдают в садик, там проводят очередную реакцию Манту на наличие палочки Коха. А я уже наблюдала, что проба Манту при стафилококке дает положительный результат, такой же, как и на наличие туберкулеза. Вот врачи и принимаются засучив рукава за ребенка: отправляют на рентген — пусть ничего не покажет, но все равно начинают лечить от туберкулеза. А ведь надо только взять анализ на стафилококк, и сразу выяснится, в чем дело.

От *стафилококка* я делаю настойку мокрухи (или подельника). Это лесной гриб 4-й категории, весь покрытый слизью, растет в еловых лесах. Готовлю настойку так:

мыть грибы нельзя, только отобрать мусор, покрошить мелко и заложить в стеклянную банку, затем залить водкой и поставить настаиваться в темное место при комнатной температуре на 15-17 суток, иногда помешивая. Затем процедить через 1 слой марли и отжать. Хранить в темном месте при комнатной температуре.

Взрослому пить по 20 капель, ребенку — по возрасту от 5 капель с водой 3 раза в день между едой. Если наружно, то протирать гнойные и больные места ватным тампоном.

Лекарство испытано мной уже много лет. Очень хочу, чтобы заинтересовались им врачи-фтизиатры...

Адрес мой прошу не публиковать. Пойдут письма, а я в таком возрасте, что мне это все в тягость.

**К.В. Макарова.**
**г. Переславль-Залесский,**
**Ярославская обл.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Уважаемая К.В. Макарова, хочу вас заверить, что ни один из врачей-фтизиатров никогда не начнет лечение туберкулеза до тех пор, пока не будет установлен точный диагноз. Для этого используется не только реакция Манту, но и тщательный врачебный осмотр с последующими наблюдениями за состоянием здоровья пациента, анализы крови, рентген и другие исследования. Читательница искренна, но заблуждается. Однако, рецепт от стафилококка, на мой взгляд, хорош только для наружного применения.

## ЧУДЕСНЫЙ ЭЛИКСИР ИЗ СРЕДНЕВЕКОВЬЯ

*Хронический бронхит*

Прошу опубликовать божественный эликсир и его методы приготовления, которые люди создали еще в Средние века, а поделился им Иван Николаевич Томилин из Севастополя. Он очень помог моей престарелой маме, которой 84 года.

Эликсир этот как раз для таких людей, как моя мама. Дело в том, что у старых людей случается *хронический бронхит* из-за снижения работоспособности сердца, что приводит к застою, обратному току крови и, как следствие, к кашлю. Словом, рецепт как раз для немолодых людей.

Приготовить 75 г листьев и плодов шиповника, смешать со 150 г меда и залить 1 л натурального виноградного сока. Затем нагреть на слабом огне и прокипятить в течение 5 минут, снимая пену. Немного остудить и процедить. Эликсир надо выдержать всего 4 недели, в течение которых еще три раза кипятить, снимая пену, также по 5 минут. То есть делать это через неделю и опять ставить в темное место настаиваться. Принимать готовый эликсир по одной стопочке 2-3 раза в день перед едой. Через две недели сделать перерыв на неделю, затем продолжить курс лечения.

Когда к нам пришла по вызову наш лечащий врач, я ей дала попробовать этот эликсир. Ей он очень понравился, и она попросила переписать ей рецепт.

Моей маме эликсир очень помог, она стала намного меньше кашлять. И сердце теперь бьется лучше.

**Адрес: Хабаровой Людмиле Ивановне, 706800 Узбекистан, г. Навои, ул. А. Тимура, д. 26, кв. 12.**

# БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

## МОЕ СПАСЕНИЕ — ЧИСТОТЕЛ

*Гастрит с нулевой кислотностью, хронический панкреатит*

Многие годы страдала сильными обострениями *хронического панкреатита и гастрита с нулевой кислотностью*. Избавилась только тем, что

каждое утро натощак съедала 2-3 листочка свежего (летом) или сушеного (осенью и зимой) чистотела.

Боли прошли на третий день. Но я продолжала лечение еще 3-4 месяца для закрепления эффекта.

**Людмила Ивановна Боковикова.**
**г. Тайшет.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

Людмила Ивановна, я рад вашему успеху в лечении и гастрита, и панкреатита. Действие листьев чистотела, надо думать, обусловлено растительной клетчаткой, которая улучшила перистальтическую активность желудка и двенадцатиперстной кишки. Это, в свою очередь, восстановило свободный отток сока поджелудочной железы и желчи. В связи с этим прошли явления «желчного» гастрита, протекающего с нулевой кислотностью (сказывается ощелачивающее действие желчи), и хронического панкреатита. Знайте, что сейчас в продаже имеются такие средства, как «Спасин» и «Чистовит», содержащие мелкодисперсную клетчатку, играющую роль и как стимулятора перистальтики, и как энтеросорбента, то есть средства, накапливающего ядовитые про-

дукты с последующим выведением их из организма. Схема лечения этими продуктами указана на упаковке.

## ТОЛЬКО УРИНА ПОМОГЛА МНЕ СПРАВИТЬСЯ С ГЕМОРРОЕМ

*Геморрой*

Выписываю вестник первый год и вижу, что не ошибся в выборе издания: почерпнул много полезного.

Поделиться же хочу рецептом избавления от *геморроя*. Знаю, сколько страданий он доставляет людям: 50 лет назад сам истекал кровью. Врачи не нашли ничего другого, как предложить операцию. Выдержал ее хорошо, узелки завязали — и вроде снова в строю. Но вскоре после операции поехал в дом отдыха. Уже в автобусе почувствовал дискомфорт. Сидеть было как-то неудобно, пошла кровь. По приезде на место отправился в здравпункт. Посоветовали

теплую воду с марганцовкой и свечи на ночь.

Так жил длительное время со свечами — денег на них потратил уйму. А на пенсию так и ушел с геморроем. Хорошего было мало — лечился и работал. При этом трудился физически. Возил дрова из леса, пилил, колол, короче, не знал покоя — газа-то в те времена у нас еще не было. То есть откуда бы взяться геморрою? Работа не сидячая. Курил только смолоду и недолго, вино обходил стороной, увлекался лыжным спортом и по сей день 5-10 км иду по лесу прогулочным шагом.

Трусцой бегаю 28 лет по 3-4 км, правда, с возрастом — а мне уже 78 — сократил бег наполовину. Ежедневно купаюсь в теплой и холодной воде в ванне — это вошло в привычку.

После водной процедуры молодеешь, и самочувствие изменяется в лучшую сторону. И при всем при этом от геморроя я избавился лишь 13 лет назад. Спросите, как? До смешного просто — начал спринцеваться уриной —только она и поставила меня на ноги. И сейчас, если появится небольшой зуд,

спринцуюсь уриной — и все сразу проходит.

Если у кого-то появится геморрой, не ленитесь воспользоваться моим опытом — ошибки не будет.

Кроме того, очень неплохо проводить массаж тела с утра, гимнастику... Ну, а если еще полюбите и бег трусцой, будет совсем отлично.

Видимо, геморрой я приобрел в молодые годы, в 20 лет, когда военкомат вместо армии отправил призывников на шахты в Анжеро-Судженск Кемеровской области. Три года пришлось трудиться крепильщиком. Работа была и опасной, и очень тяжелой. Вот он и привязался ко мне — этот геморрой.

**Адрес: Мозжухину Борису Сергеевичу, 442680 Пензенская обл., г. Никольск, ул. Заводская, д. 2, кв. 5.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

Уважаемый Борис Сергеевич! В вашем коротком письме отражена часть трудовой, героической жизни. Именно такие, как вы, и кормили страну, и обогревали.

Что же касается вашего нынешнего здоровья и трудоспособности, то не будет большим преувеличением сказать: «Есть еще порох в пороховницах!». Должен, однако, дать вам четкую рекомендацию: обязательно обратитесь к хирургу или лучше к проктологу. Надо уточнить причину кровотечений! Поймите, если 50 лет назад был геморрой, то это заболевание, конечно, может возобновиться, но причиной такого тревожного признака, как кровотечение, могут быть и другие болезни. Спринцевания, точнее, микроклизмы с уриной, повредить не могут. И все же сходите к врачу.

## ЗАРЯДКА ДАЕТ ЭНЕРГИЮ НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ

*Геморрой*

Вынудил меня написать письмо хороший друг. Он частенько испытывает боль в икроножных мышцах. Я ему предлагал кое-какие методы из моей коллекции («ЗОЖ» за 3 года), но он так и не решился их применить, хотя боли иногда очень сильные. В конце концов я отступился и сказал: «Ну, как знаешь».

Сам я давно живу по «ЗОЖ». Утром — зарядка. На целый день заряжаюсь энергией хорошего самочувствия. После

зарядки пью соки, или заварку из трав, или ем различные ягоды. С вечера достаю их из морозильника, а утром они отогрелись — сплошные витамины, иногда добавляю ложку меда. Далее — водные процедуры и через 20-30 минут завтрак. Собственно говоря, ничего особенного я сам не придумал: «велосипед» уже изобретен читателями «ЗОЖ», все уроки взяты из него. На протяжении регулярного чтения в течение трех лет. Друзья мои, правильно пишут почти в каждом номере: «Ваше здоровье — в ваших руках!». Верьте этому, ибо так оно и есть.

Ну, и уж как истинный член зожевской семьи хочу предложить в заключение полезный совет, если хотите, рецепт, от *геморроя*.

Я тоже не исключение и страдал такой неприятностью, а избавился от нее при помощи прополиса. Прочитал книгу «Прополис и здоровье человека», авторы — Виноградова и Зайцев, выпуска чуть ли не 1952 года. Очень доходчиво в ней говорилось о прополисе. По рецепту из этой книги изготовил 15%-ную мазь.

Берется 15 г прополиса и 100 г вазелина. Чтобы легче крошить прополис, его нужно заморозить. Итак, измельчаем прополис до предела: ножом, в кофемолке, смешиваем с вазелином в эмалированной кружке, ставим на огонь и доводим до кипения, постоянно помешивая. Мазь готова. Когда мазь остыла, раскладываем в баночки.

В каких случаях ею пользоваться, об этом в последнее время говорилось много — не буду повторяться. Мне же лично пригодился темный осадок, что остался. Он мне и помог. Кстати, врач, к которому я обратился, посоветовал мне вставлять аптечные свечи. Я попробовал — толку никакого. Так вот вместо свечей я, простите, пальцем заталкивал в задний проход тот самый осадок прополисовой мази перед сном каждый день. Провел 8 или 10 процедур...

Слава Богу, это было 33 года назад. Я уж и забыл, что такое геморрой.

**Адрес: Бекмачеву Ивану Михайловичу, 620090 г. Екатеринбург, ул. Сортировочная, д. 18, кв. 25.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

Уважаемый Иван Михайлович! Ваш опыт оздоровления, как пример для подражания, надо на всю страну демонстрировать. Передайте вашему другу, что боль в икроножных мышцах чаще всего является следствием нарушения кровообращения в нижних конечностях или недостатка кальция. Для уточнения необходимо обратиться к хирургу, который, скорее всего, назначит допплерографию и денситометрию. Выяснив причину, от проявлений болезни он может избавиться.

Ваш опыт лечения геморроя с помощью 15%-ной прополисной мази на вазелиновой основе можно, без сомнения, рекомендовать и другим, но обязательно после уточнения диагноза.

## ХОЧЕШЬ ЖИТЬ ЗДОРОВЫМ? ОЧИЩАЙСЯ!

*Очищение ЖКТ*

Об очищении организма написано много. Как правило, авторы пишут об очищении от шлаков. А что такое шлаки?

На мой взгляд, это продукты нашей цивилизации, плохой экологии. Но как помочь себе? Вернуться к природе... Уйти жить в леса... Это невозможно.

Я предлагаю читателям способ очищения адсорбентами, который я сам применяю. Он очищает организм, снижает нагрузку на почки, печень, они начинают нормально функционировать.

Я принимаю полисорб МП (продукт кремнезема) — две недели по схеме:

Первый день — 1 ч. ложку: утром.

Второй — 2 ч. ложки: 1 утром, 1 в полдень.

Третий — 3 ч. ложки: 1 утром, 1 в полдень, 1 вечером.

4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11-й дни – по 1 ст. ложке 3 раза в день.

12-й день — по 1 ч. ложке 3 раза в день.

13-й день — по 1 ч. ложке 2 раза в день.

14-й день — 1 ч. ложку в день.

Ложка набирается с верхом, разводится в 0,5 стакана холодной кипяченой воды и выпивается за полтора часа до еды.

Адсорбент в кишечнике не усваивается, полностью покидает организм, выводя токсичные вещества. В результате организм оздоравливается.

В период лечения полисорбом МП я принимаю состав доктора Любимовой (она часто дает советы читателям вестника «ЗОЖ»).

Это курага, изюм, чернослив, лесные орехи, мед, пачка (50 г) травы сенны. Все прокручиваю через мясорубку, тщательно перемешиваю и принимаю по 1 ст. ложке на ночь. Смесь хранится в холодильнике.

В результате лечения у меня восстановились функции почек, кишечник стал работать лучше. Самочувствие улучшилось.

Почему я принимаю адсорбент две недели, а, скажем, не постоянно?

Дело в том, что клетки нашего организма постоянно обновляются, и в новые зарождающиеся клетки может быть заложена облегченная программа борьбы со шлаками из-за постоянного поступления адсорбента. Двух недель достаточно для очищения организма от токсинов, и, кроме того, организм не попадает в зависимость от адсорбента.

Живите долго и счастливо.

**Адрес: Крапивину Юрию Георгиевичу, 454080 г. Челябинск, ул. Энтузиастов, д. 2, ком. 500.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

Юрий Георгиевич, как хорошо, что есть люди с вашим аналитическим умом! Ваш опыт избавления от эндотоксинов, то есть ядовитых веществ, образующихся в процессе нашей жизнедеятельности, вызывает искреннее уважение. Это первый шаг на пути к здоровому кишечнику.

## В БАНЬКУ — И ВСЕ БУДЕТ ЛАДОМ!

*Парапроктит*

В «ЗОЖ» (№ 15 за 2004 год) было опубликовано мое письмо о лечении *парапроктита*. Получила много писем — не только из России, но и из Украины, даже из Филадельфии. Хотелось бы всем ответить, поблагодарить, но из-за финан-

совых проблем делаю это медленно. Поэтому всем читателям искреннее спасибо!

Напомню, что года четыре назад я лежала в больнице с парапроктитом, сделали операцию. Три месяца потом мучилась от перевязок, дискомфорта, еле-еле восстановилась. Не так давно снова появились неприятные симптомы. В больницу ужасно не хотелось, стала пробовать лечиться сама. И была очень удивлена, когда избавилась от недуга за несколько дней.

Делала вот что.

Кипятила молоко, добавляла чеснок, иногда лук, траву зверобой, выливала в таз, садилась и грелась. Когда отвар остывал, подогревала. Также делала теплые компрессы из календулы с перекисью водорода, зверобоя, тертого лука, чеснока, моркови, свеклы, мазала медом.

Словом, все, что могла, в ход пустила. И ведь рассосалось!..

Добавлю еще к тому рецепту:

хорошо сделать клизмы с содой (1 ч. ложка на 2 стакана теплой кипяченой воды) и с настоем календулы.

Или сухую траву зверобоя заварить кипятком, чуть остудить и прикладывать. Советую также прикладывать свежий помидор, тертую свежую морковь, свеклу, картофель.

**Адрес: Шустовой Наталье Анатольевне, 610044 г. Киров, а/я 1134.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

Парапроктит, наверное, самое тяжкое и сложное заболевание в проктологии. Ведь этот гнойный процесс является следствием проникновения в околокишечную, то бишь параректальную, клетчатку очень агрессивной микробной флоры толстой кишки. Успех лечения зависит от своевременности начатых мер. В частности, согревающие процедуры, направленные на усиление кровообращения и лимфообращения, могут предупредить нагноение. Как в жизни чаще бывает? Появилась боль в заднем проходе. Вызвана она, допустим, парапроктитом в стадии инфильтрата, когда еще нет нагноения, но к врачу идти не хочется, да и место уж

очень «стыдное»... Проходит день, другой, боль усиливается, больной начинает фантазировать, принимать обезболивающие средства, пользоваться советами знакомых. Так проходит не менее недели, когда все равно приходится идти к врачу, но уже в стадии нагноения. Единственно правильное решение в этом случае — операция, выполненная специалистом. Дело не только в том, чтобы сделать разрез и создать условия для оттока гноя, но и ликвидировать «входные ворота для инфекции». Находятся эти «ворота» в «жизненно важной части прямой кишки» — в анальном канале. Так вот ликвидация «входных ворот» предупреждает рецидив нагноения и образование свища. Сложнейшая, должен сказать, ситуация. Именно поэтому помощь больному должен оказывать врач-проктолог.

## ВЕРБА УКРЕПЛЯЕТ ПОЛИТИКУ

*Парапроктит, кишечные спайки*

Прочитал в «ЗОЖ» (№ 23 за 2004 год) статью А.И.Ванина «Парапроктит: коварный свищ и ложный стыд» и решил продолжить разговор о лечении этого заболевания.

Наружные свищи можно присыпать порошком, который готовится из створок пресноводного моллюска перловицы. Предварительно их надо обдать кипятком, просушить и истолочь в мельчайшую пыль. А еще лучше делать густую медовую мазь с этим порошком и накладывать на рану под повязку.

В отношении *свищей в прямой кишке*.

Шьется этакий, я его называю "напальник", из достаточно проницаемой ткани. В него закладывается вышеназванная мазь. "Напальник" завязывается прочной ниткой со свободным концом 15-20 см и вводится в прямую кишку. Конец нити — снаружи.

При выделениях из прямой кишки слизи, гноя, крови надо начисто забыть о существовании сахара. Никаких кондитерских и прочих продуктов, где имеется сахар! Кроме домашних варений и компотов: там сахар в процессе варки преобразуется в простые сахара, которые безопас-

ны. Следует также воздержаться от курения и употребления какого-либо чая.

Чтобы кишечные отправления были мягкими,

по утрам натощак надо выпивать стакан теплой, чуть подсоленной воды. Затем — киселеобразная овсяная каша без соли.

Если после теплой соленой водички вас замутит, а то и «вывернет» — замечательно! Значит, желудку, желчным протокам требуется генеральная уборка, по-флотски — аврал. Отличное средство для чистки — молочная сыворотка, отвар из веток и корней шиповника, терновника. Но если в запасе есть достаточное количество их плодов, не стоит калечить растения.

Залейте ягоды крутым кипятком, плотно оберните посуду чем-нибудь теплым и, как настоится, пейте в охотку по полстакана, чтобы за сутки выпить не меньше 2 л. И никаких других жидкостей. Результат покажет моча: через 2-3 дня она станет прозрачной, без запаха.

Но лучше всего — молочная сыворотка: это и лекарство, и питание. Ее можно пить, что называется, от пуза и ничего, кроме хлеба, не есть.

Теперь — похвальное слово аспирину, который то объявляют чуть ли не панацеей от всех болезней, то пишут, что он делает из желудка решето. Чтобы не метаться между плюсами и минусами этого препарата, обратимся к ... вербе ломкой. Это — живой аспирин!

Нарежьте зимой веточек, залейте крутым кипятком, укутайте, поставьте в теплое место. Настой пейте по трети стакана до 6 раз в сутки. Если пить сразу горячим, можно принимать до пропотения.

Правильное заваривание, когда по вкусу и запаху настой — сущая роза! Это питье нравится и печени, и желудку. Изгоняет также все артриты-полиартриты, почки промывает, словно первый весенний ливень городские улицы, а у кожи открываются не просто поры — глаза!

Не забывайте и про гимнастику до пота, до ощущения всех своих мышц и связок. Какая гимнастика? Да своя собственная, выработанная по подсказке органов: где спазм, где зажатость, туда и прикладывайте усилия да старания.

Поколачивайте кулачками, ладонями свои кишки, желудок, печень, почки — тем самым откроете к ним больший приток крови.

Ведь эти органы, как в камере-одиночке. Я, например, выколотил так *кишечные спайки*, которые гнули-крутили меня два десятка лет, убрал застои в желчных протоках...

Все это из моего опыта 62-летнего «молодого человека», который более 20 годков был, как 80-летний старик со всеми прелестями организма в таком возрасте.

И еще. В «Колонке редактора» в «ЗОЖ» (№ 24 за 2004 год) Анатолий Коршунов обмолвился, что вестник — не политическое издание. А я считаю, очень даже политическое. Потому что здоровье человека, здоровье нации — это и есть самая главная политика государства.

**Адрес: Звержановскому В.Б., 353146 Краснодарский край, Выселковский р-н, ст. Новобейсугская, 1, ул. Пионерская, д. 51.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

Как видно из предыдущего ответа на письмо Натальи Анатольевны, чтобы предупредить образование параректального свища или избавить человека от образовавшегося хронического свища, необходимо ликвидировать внутреннее отверстие, открывающееся, как правило, в анальный канал. Это вмешательство проводят врачи высочайшей квалификации. Поэтому присыпки в зону наружного отверстия свища, открывающегося на коже, не могут принести выздоровления. Если вам удалось с помощью «напальника» (так вы назвали приспособление), содержащего порошок моллюска, ликвидировать внутреннее отверстие свища — огромная удача. Рекомендовать этот метод другим больным я не могу. А вот советы по ограничению или даже полной отмене сахара и других продуктов, содержащих сахар, не курить весьма кстати. Также своевременны рекомендации о приеме натощак стакана воды — главного продукта, обеспечивающего выведение ядовитых веществ из организма; кроме того, вода, выпитая натощак, обеспечивает своевременное образование пищеварительных соков и усиливает перистальтику кишечника и т.д.

Теперь коротко об аспирине. Синтез этого лекарства был огромным прорывом в лечении воспалительных заболеваний и как средства обезболивающего. Латинское название вербы — Salix. Отсюда и химическое название аспирина — салициловая кислота. Практически во все нынешние средства от болезней суставов входит экстракт из белой (или ломкой) вербы.

Нельзя переоценить вашу рекомендацию о гимнастике «до пота». Как этого не хватает современным пожилым! Наши предки ходили в лес по дрова, ухаживали за домашней скотиной, носили воду. Теперь — лежат на диване и... пялятся в ящик. Начинаются от такой «жизни» всякие болезни и прием многочисленных лекарств и т.д. и т.п. Чтобы не быть голословным, приведу такой пример. От бездействия, когда перестают работать «периферические сердца», а это мышечные группы, в основном на ногах, затрудняется работа сердца. Оно просто не в состоянии, не предназначено прокачивать кровь по венам. Продвижение крови по венам, другими словами, венозный возврат крови, происходит в основном при сокращении мышц. Если мышцы не работают, появляются отеки. Их начинают «сгонять» мочегонными. Это, в свою очередь, приводит к сгущению крови, что еще больше затрудняет работу сердца, а также движение крови по венам. Круг замыкается. Вместо мочегонных следовало бы назначить «лечебную ходьбу», или массаж мышц ног, или парную. Не обязательно в бане париться до изнеможения, можно просто вспотеть, задействовав таким способом второй (после почек) по значимости очищающий орган — кожу. Я так пространно отвечаю на письмо господина Звержановского еще и потому, что он тысячу раз прав: «Здоровье людей — главное политическое дело!». Не нужны нам ни «победы коммунизма», ни «успехи в экономике», если население вымирает...

## А ВЕДЬ КОГДА-ТО МНЕ НЕ ХОТЕЛОСЬ ЖИТЬ

*Проблемы ЖКТ*

Более 20 лет назад, когда мне не исполнилось и 45, я собралась было умирать: ни один орган не работал так, как

надо, особенно пищеварительная система — *желудок отказывался перерабатывать пищу.*

Жить не хотелось. Дети уже имели свои семьи, а мне жизнь была не в радость. Нигде никаких народных рецептов тогда не печатали. Но мне повезло: один человек дал простой совет. Он врач, с большим опытом использования в лечении народных средств.

Сначала надо почистить организм. Купите три трехлитровые банки яблочного сока с мякотью без сахара (можно без мякоти) и бутылку нерафинированного подсолнечного масла. За 3 дня до чистки и после нее не следует есть мясо, яйца, молоко.

Три дня пейте только сок и масло строго по часам, лучше в пятницу, субботу и воскресенье, так как на второй день организму тяжело.

В 8 и 10 часов утра — по 2 стакана сока. В 12 и 14 часов — по 100 г подсолнечного масла и 1-2 стакана сока. Если масло пить неприятно, добавьте немного лимонного сока. В 16, 18, 20 и 22 часа — по 2 стакана сока.

Во время чистки не нагружайте себя физически — старайтесь больше отдыхать, спать. После процедуры каждое утро натощак сосите подсолнечное масло, а затем обязательно съедайте пшеничную крупу, замоченную с вечера. Можно есть и сухую, запивая травяным чаем с медом. Не варить! На ночь тоже есть. Пшеница дает силы, улучшает пищеварение, способствует активному росту новых клеток.

Ежедневно я принимала с медом и лимоном отвар коры березы: пила, сколько хочется. Отвар уничтожает все гнилостные соединения в организме. Кожа становится эластичной, перестают болеть суставы. Все это я испытала на себе.

Теперь и не помню тех дней, когда жить не хотелось. Победила свои болезни, даже позвоночник излечила, делая каждое утро упражнения в течение получаса. Здоровье человека в его руках, и не надо надеяться, что кто-то придет и все сделает за тебя.

**Адрес: Кутюхиной Марии Васильевне, 623132 Свердловская обл., Первоуральский р-н, п. Новоуткинск, ул. 60 лет Октября, д. 8, кв. 63.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

Как мне понравилось ваше письмо, Мария Васильевна! Надежда на выздоровление — первостепенное дело. А такой тезис «не надо надеяться, что кто-то придет и все сделает за тебя» всегда был и будет актуальным. Вы правы, без сомнения, когда рекомендуете метод очищения организма с помощью нерафинированных соков — ведь они содержат клетчатку и пектины, очень «сильные» энтеросорбенты, а растительное масло и крупы восстанавливают перистальтику кишечника и своевременное продвижение пищевого химуса и каловых масс. Такую роль выполняют и такие средства, как «Спастин» и «Чистовит-ВЭЛ». И еще: поверьте, что ежедневная гигиеническая гимнастика — гарантия здорового позвоночника. К сожалению, не все это понимают. И надеются, что с помощью «покоя» и малоподвижности можно избавиться от болей в позвоночнике.

## АЙ ДА КИСЕЛЬ!

*Проблемы ЖКТ, холецистит*

Выписываю «ЗОЖ» шесть лет. Читаю все от корки до корки. Хочу поблагодарить редакцию за прекрасные знакомства, за общение с близкими по духу и образу жизни людьми...

После того как в «ЗОЖ» (№ 6 за 2004 год) была опубликована моя заметка «Как я лечу опущение матки», получила много писем и продолжаю получать до сих пор. Даже не ожидала! Ответила всем, независимо от того, что многие не прислали конверты, а кто прислал конверт, пришлось за каждый доплачивать по два рубля, у нас в Сибири конверты дороже.

Письма дарят мне духовное здоровье. Вот более полугода переписываемся с моей землячкой из Казани Юсуповой Галией. Когда получаю ее письмо, в душе такая радость, хожу весь день счастливая. Оказалось, у нас даже у дочерей одинаковые имена.

Я инвалид II группы, болезней у меня столько — все перечислять бумаги не хватит. Но стараюсь держаться на плаву.

Утром, как проснусь, лежа в постели, делаю гимнастику для глаз по 12 раз: разминаю каждый пальчик, сначала как перчатку надеваю, потом, наоборот, по 20 раз каждый палец. Массирую уши, голову, ноги. Встаю и делаю физзарядку час. На голодный желудок пью стакан теплой воды. Варю геркулесовую кашу, пью кедровый бальзам: на стакан чая ложку бальзама — поднимает давление (у кого низкое), и бодрость на целый день. Завариваю чай из трав, которые собираю сама и сушу. Курсами пью золотой ус, настойку прополиса.

Вот так и живу с помощью «ЗОЖ». Хочу предложить еще рецепт — «кисель для здоровья».

Мне очень помог этот очищающий кисель.

Для приготовления нужно взять по горсточке овсяных хлопьев "Геркулес", чернослива и сырой тертой свеклы. Все это залить 2 л кипятка и варить 15 минут на маленьком огне. Отвар, похожий на кисель, процедить и выпить, сколько сможете, за два часа до сна. Желательно при этом на области печени подержать грелку. Гущу от киселя не выбрасывать, а съедать на завтрак.

Очень полезно один раз в неделю устраивать разгрузочный день — питаться только таким киселем в любом количестве.

Этот кисель настолько полезен для организма, что помогает почти при всех отклонениях в работе *пищеварительного тракта*, нормализует стул, улучшает состояние при холецистите и не имеет никаких противопоказаний. С помощью киселя можно сбросить лишний вес. Я время от времени готовлю этот чудесный кисель.

**Адрес: Черновой Марии Захаровне, 666685 Иркутская обл., г. Усть-Илимск, ул. Молодежная, д. 26, кв. 209.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

Мария Захаровна! Вы правильно, наверное, интуитивно, понимаете, что холецистит в начальном периоде заболевания является следствием дискинезии желчных путей, застоя желчи. Последние исследования и клинические наблюдения свидетельствуют, что препараты расторопши (масло расторопши, гепавит, гепатрин) выполняют роль средств,

улучшающих дренаж (отток) желчи, и в конечном итоге способствуют профилактике холецистита и камнеобразования в желчном пузыре.

## ЛЕКАРСТВА ГОТОВЛЮ САМА

*Язва желудка, 12-перстной кишки, гастрит, колит*

Хочу по возможности подсказать верные способы лечения тех болезней, которые в официальной медицине трудно лечатся.

*Язву желудка, 12-перстной кишки, гастрит, колит и другие желудочно-кишечные заболевания* хорошо лечит исландский мох. Он растет в сосновых лесах.

1 горсть мха залить 0,5 л холодной воды, поставить на медленный огонь. Кипятить 8-10 минут. Дать настояться 1 час. Отжать и процедить через 1 слой марли. Принимать взрослому по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды. Готовить ежедневно.

*Панкреатит*, особенно при приступах, быстро снимает боль настойка ястребинки волосистой — 20 капель, вместе с настойкой ряски — тоже 20 капель.

Готовлю настойку из ряски впрок. Перебираю от мусора и пиявок, промываю холодной водой, отжимаю и складываю в стеклянную банку. На 1 литровую банку уходит 0,5 литра водки. Закрываю крышкой и ставлю в темное место при комнатной температуре на 3 недели. Затем процеживаю через 1 слой марли и храню в темном месте.

Больному витилиго можно эту настойку пить по 1 ч. ложке на 1 ст. ложку воды 2 раза в день после еды. А ребенку — капель по 8 или 10.

Ряску надо собирать в самое жаркое время лета, когда она всплывает на поверхность водоема, в это время у нее самые длинные корни (в виде темных волос). Чем длиннее корни, тем лучше.

**К.В.Макарова.**
**г. Переславль-Залесский,**
**Ярославская обл.**

## СКОРО ЗАБУДУ, ГДЕ ЛЕЖИТ МОЙ ТОНОМЕТР

*Язва желудка и 12-перстной кишки*

Знаменитый врач древности Гиппократ утверждал: «Наша пища должна быть целебным средством, а наши целебные средства должны быть пищей».

Очень удачно отвечает этому утверждению картофель. Проверено на себе. Мне сейчас 58 лет, а два года назад после тяжелых жизненных потрясений я получила *язву желудка и 12-перстной кишки*. Назначенное лечение дорогими препаратами принесло больше вреда, чем пользы. Антибиотики и ферменты вызывали сильную аллергию, от ранитидина стали выпадать волосы. Другие препараты усиливали боли, вызывали тошноту, изжогу, рвоту. Ничего не могла есть. Похудела на 18 кг, а они были отнюдь не лишними. Как провизор с 35-летним стажем я понимала, что прогноз печальный.

Долгими бессонными ночами вспоминала свою студенческую юность. Какие корифеи фармакологии преподавали нам! Особенно запомнился профессор С.Д. Соколов. В то время, в 60-е годы, народная медицина была не в чести, но он нам всегда давал старинные рецепты. Заглянула я однажды в свою старенькую студенческую тетрадку и поняла, что в ней мое спасение.

Стала пить по 100 мл свежеприготовленного картофельного сока 3 раза в день.

1-й прием – утром; 2-й — за полчаса до обеда, который, как и завтрак, и ужин, состоял из геркулесовой каши на воде; 3-й прием — перед сном.

Уже через 4 дня смогла несколько разнообразить диету, так как боль, изжога, тошнота исчезли.

Провела курс —15 дней, 5 дней перерыв, в течение которого пила, чередуя, сок капусты, календулы, алоэ. Второй курс — 10 дней, но уже по 50 мл картофельного и 50 мл морковного соков. Перерыв 5 дней. Третий курс — 10 дней по 50 мл и по 1 ст. ложке морковного и свекольного соков. Картофель желательно брать красный и розовый.

Отжимки не выбрасывала, добавляла в них одно яйцо, немного соли, 1/2 ч. ложки соды и на подсолнечном масле выпекала оладьи. Это был мой хлеб, поскольку обычный дрожжевой хлеб есть было нельзя. Иногда для разнообразия добавляла творог, панировала в сухарях, получались оригинальные сырники. Так лечилась три месяца.

Одновременно принимала перекись водорода, с которой не расстаюсь, правда, сейчас перекись пью только утром натощак — 10 капель на полстакана воды.

И 2 раза в неделю по утрам пью картофельный сок, в остальные чередуя морковный, свекольный, тыквенный соки.

Каков результат? Скоро забуду, где лежит мой тонометр, т.к. пульс и давление постоянно нормальные. Самочувствие отличное.

Водный настой цветков картофеля успешно применяют при злокачественных опухолях. Эффективен он при липомах.

1 ст. ложку сухих цветков на 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 3 часа. Процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — по 10 дней, 5 дней — перерыв, в течение 3-4 месяцев.

В перерывах принимать настои, очищающие кровь: из крапивы, укропного семени, корней лопуха, клевера, мяты перечной, бузины, эхинацеи, хвоща. Настои готовить из трех-четырех перечисленных трав, чередуя их между собой.

Ах, картошка, объедение! Существует великое множество блюд из картофеля практически во всех кухнях стран мира. А какое это великолепное косметическое средство! Как освежает, отбеливает и устраняет следы усталости на лице.

Попробуйте, не пожалеете. Рецепты масок:

1. Отварные и размятые клубни картофеля (100 г) смешать с 1 желтком, 1 ст. ложкой горячего молока.

2. В мелко натертую кашицу из сырого картофеля добавить 1 ч. ложку лимонного сока.

Маски держать 15—20 минут.

Ешьте картофель, пейте соки, будьте здоровы, счастливы и красивы.

**Адрес: Рудницкой Валентине Петровне, 355029 г. Ставрополь, ул. Ленина, д. 409, кв. 26.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

Лечение язвенной болезни (возможно, что язвы у читательницы были симптоматические, то есть были следствием тяжелых нервных потрясений) свежеприготовленным картофельным соком является и признанным, и логичным — содержащийся в этом соке крахмал, как обволакивающее средство, без сомнения, способствует заживлению язвы. На этом принципе сейчас применяют гели. Вы попали в самую точку, написав, что антибиотики, назначаемые с целью «эрадикации» (термин-то каков!, но так наши корифеи-гастроэнтерологи, заглядывая в рот зарубежным деятелям, ввели его в повседневную практику), то бишь уничтожения, «известной» теперь каждому язвеннику инфекции под названием пилорический хеликобактер, лишь вызвали аллергию. В скором времени, к великому сожалению, многие врачи, которые необоснованно, без определения чувствительности к антимикробному средству назначают антибиотики, будут нести и юридическую ответственность. Такие осложнения антибиотикотерапии, как дисбактериоз, иммуносупрессия, аллергия, псевдомембранозный колит, протекают не менее тяжело, чем язвенная болезнь. А самое главное — антибиотиками, которые применяются уже более 15 лет при лечении гастритов и язвенной болезни, не снизили ни заболеваемость, ни хирургические осложнения язвенной болезни. «Опыт» такой «практики» лишь обогатил фармацевтические компании, производящие антибиотики.

Наверное, вы помните, что в капустном соке был в свое время обнаружен витамин «U» (от слова «Ulcus» — язва), который с успехом применялся при лечении язвенной болезни. А такие средства, как морковный и свекольный соки, конечно, также весьма полезны.

## РАЗ КАРТОШКА, ДВА КАРТОШКА...

*Язва 12-перстной кишки*

С 1989 года у меня была *язва 12-перстной кишки*. 1—2 раза в год происходили обострения болезни. Внезапно начинались сильные боли, изжога, тошнота, иногда даже рвота.

Амбулаторное лечение не помогало, и приходилось лежать в больнице по 2—3 недели.

Но однажды при очередном приступе, когда обследование показало на передней стенке луковицы 12-перстной кишки глубокую язву с воспалением, знакомые принесли мне книгу «Лечебник». Там я нашел рецепт лечения соком картофеля. Очень простой и доступный. Решил попробовать: вдруг поможет.

3—4 картофелины (лучше разного сорта) мыл и тер на терке неочищенными. Сразу же отжимал сок через марлю и выпивал примерно по 1/2—1/3 стакана 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды.

Уже на второй день почувствовал значительное уменьшение болей, прошли изжога, тошнота. А через несколько дней стало еще лучше. Но я все равно принимал сок 21 день. Таков был курс лечения.

Одновременно с соком картофеля я употреблял смесь-биостимулятор для укрепления организма, повышения иммунитета. Чтобы приготовить эту смесь, я брал следующие ингредиенты:

50 г сока алоэ, 100 г сливочного масла, 100 г какао в порошке, 100 г меда. Все это тщательно перемешивал, складывал в стеклянную банку и ставил в холодильник.

Особо хочу отметить, что предварительно листья алоэ я клал в темное, прохладное место на 8—10 дней и только после этого отжимал сок. Алоэ перед срезкой листьев не надо поливать, а возраст растения должен быть от 3 до 5 лет.

Принимал я смесь 2 раза в день, утром и вечером. 1 ст. ложку ее разводил в стакане горячего молока и сразу выпивал.

Врачебный анализ после моего курса лечения показал, что язва полностью зарубцевалась, полностью прошло воспаление. А лекарства, прописанные врачом, я не принимал.

Сейчас я для профилактики пью козье молоко и вот уже три года, как забыл о своей болезни.

**Адрес: Левакову Николаю Александровичу, 157800 Костромская обл., г. Нерехта, ул. Победы, д. 9, кв. 29.**

**Комментарий И.И. Воронцова:**

Уважаемый Николай Александрович! Вы как нельзя лучше продемонстрировали, что язвенную болезнь, задолго до нынешнего (инфекционного) понимания, этиологии заболевания успешно лечили без антибиотиков. Картофельный сок «работает» как обволакивающее средство, так же как альмагель, фосфолюгель и др. Алоэ при хранении в холодильнике вырабатывает биогенные стимуляторы. Может быть, вы помните, что широко и с успехом применяли ампулированный «экстракт алоэ». Из предыдущего ответа на письмо Валентины Петровны очевидно, что я категорический противник антибиотикотерапии, если у врача нет данных о чувствительности микробов к назначаемому средству.

А есть альтернатива антибиотикам? Да, есть. Этим средством является «серебряная вода», получаемая путем электролиза химически чистого серебра. Издревле известно, что ионы серебра во всех случаях оказывают бактерицидное действие, причем более сильное, чем, например, йод, хлор. Вот этим и надо воспользоваться, если язвенная болезнь связана с микробным заражением желудка. Об этом должен сказать лечащий врач — есть тесты (к настоящему времени их около десяти) на пилорический хеликобактер. Генератором серебряных ионов является аппарат «Георгий». Его я и рекомендую, когда назначаю этиотропные (направленные на уничтожение возбудителя) сеансы лечения.

# БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

## СИРОП ИЗ ОДУВАНЧИКОВ И ЧАЙ ИЗ ИВАН-ЧАЯ

*Болезни печени, желчного пузыря*

Увлекаюсь травами, люблю их собирать. Начинаю весной с молодых листьев березы, затем — одуванчики. Тем, у кого больны *печень и желчный пузырь*, советую не лениться собирать эти чудо-цветы. В них полезно все — и цветки, и листья, и корни. Из цветков можно приготовить бесценный сироп и употреблять его вместо меда зимой.

Четыре полные горсти цветков одуванчика залить холодной водой и довести до кипения. Дать несколько минут покипеть, снять с огня и оставить на ночь. Утром процедить, цветки отжать. В полученную жидкость всыпать 1 кг сахара и пол-лимона, нарезанного дольками (можно без кожуры), для придания кисловатого вкуса. Варить на медленном огне, чтобы вода не кипела, а выпаривалась. Один или два раза массу надо остудить. Хранить в холодильнике.

Сироп не должен быть слишком густым, чтобы не засахарился, и слишком жидким, а то забродит. По консистенции он должен походить на густоватый, но льющийся мед, чтобы можно было намазать на хлеб.

Весной выкапываю 1-2 корня шиповника, как только куст начнет просыпаться. Это тоже желчегонное средство, да и чай из него приятен и на вкус, и на цвет.

Летом собираю листья иван-чая (кипрея) и готовлю из них настоящий чай, можно его перемешивать с черным чаем пополам. Иван-чай улучшает работу ЖКТ, помогает при головной боли и вегето-сосудистой дистонии.

А готовится он по такой методике:

собрать листья в ведерко или пакет (с момента цветения листья собирают все лето). Оставить на сутки (не высыпая). Брать по нескольку листиков и скатывать в ладонях колбасками до потемнения. Выдерживать в эмалированной посуде 12 часов под влажным полотенцем при температуре 20-25 градусов (для созревания и аромата). Мелко нарезать. Сушить в духовке на малом огне до ломкости (но не до трухи), часто перемешивать.

Если пересушить, появится металлический привкус. Хранить и заваривать, как обычный чай. Хорошо подсушенный чай имеет цвет настоящего черного чая, но с более насыщенным и терпким вкусом.

**Адрес: Чернышевой Н.Н., 670050 г. Улан-Удэ, ул. Туполева, д. 10, кв. 9.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Корень шиповника используется в народной медицине не только как желчегонное, но и растворяющее желчные камни средство.

Для приготовления отвара используют корни растения толщиной до 1 см. Их тщательно моют, измельчают и сушат. 1 ст. ложку сырья залить 0,5 л кипятка, варить 20 минут, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день сразу после еды на протяжении 1,5-2 месяцев. Затем сделать такой же перерыв и курс повторить.

# БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

## НЕ ДЕТЕКТИВ, НЕ ХИМИЯ, НЕ «МУРЗИЛКА»...

*Гломерулонефрит*

Прочитала в очередном номере вестника просьбу рассказать, как лечить *гломерулонефрит*. У мужа эта коварная болезнь началась в конце января 2004 года. Мы выписываем и «ЗОЖ», и «Предупреждение Плюс», поэтому сразу решили обратиться к газете. Подняли все подшивки и нашли то, что нужно именно нам. Так, например, мы узнали, что

при лечении гломерулонефрита хорошо помогают отвары из золотой розги, хвоща, пшена и золотой колючки (или водосборник).

Последняя, к сожалению, у нас не растет, а в аптеках она, видимо, известна под другим названием. Тогда мы написали письмо на Кавказ Ткаченко Раисе Федоровне, которая вылечила этой самой колючкой свою дочь, с просьбой прислать нам растение. Спасибо Ткаченко огромное — она не оставила нашу просьбу без внимания.

Взяли мы на вооружение и методику Бориса Болотова...

Теперь все подробно, с чего начали и как лечились на протяжении семи месяцев.

Готовили отвар из травы золотая розга (она же — золотарник канадский).

Вскипятить 16 ст. ложек воды, залить ею 1 ст. ложку травы, дать настояться 30-40 минут, процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Полевой хвощ заваривали отдельно.

Стаканом кипятка залить 1 ст. ложку травы, томить 10-15 минут, остудить, процедить и принимать 3 раза в день вместе с отваром золотой розги.

Через 30 минут после приема трав муж пил по 1 ст. ложке теплого отвара из пшена.

1 стакан пшена залить 2 л воды, кипятить 10 минут, процедить через ситечко, перелить в удобную емкость и хранить в холодильнике.

Теперь о рекомендациях Бориса Васильевича Болотова, почерпнутых из вестника.

1 раз в неделю топили баню, и за час до парной муж съедал не 50-70 г отварных почек, а чуточку больше — около 100 г.

Думаю, что точность здесь не обязательна. Потом за 15 минут до бани выпивал отвар из березовых листьев.

2 ст. ложки листьев залить 1 стаканом воды, довести до кипения и кипятить 1-3 минуты, остудить, процедить и выпить.

Парился минут 30-40 и сильно потел. Почки в это время по Болотову отдыхают, и идет обновление на клеточном уровне. Мы в этом потом убедились сами.

Парился муж не меньше 15 раз за весь период лечения. И вот результат: в сентябре анализы были уже хорошие, отеки сошли. Диеты никакой муж не соблюдал — ел и горчицу, и чеснок, и хрен, и уксус в пищу добавлял — все по Болотову.

Поэтому хочу обратиться ко всем читателям: внимательно изучайте каждый номер газеты. Это же не детектив какой-то — прочитал и забыл. Все можно найти для себя. Одна трава не подошла, попробуйте другую. Уверена, обязательно найдете свое лечение.

Моя знакомая, например, вылечила миому матки по рецептам «ЗОЖ». Она подобрала себе все по своему заболеванию, и через год с небольшим миома исчезла. Теперь сама выписывает газету.

Поэтому мы, пенсионеры, лечимся только по рецептам «ЗОЖ». И не нужно его делать красочным — это не «Мур-

зилка». Мы считаем, газета нужная и полезная и по деньгам при наших нищенских пенсиях подходит.

**А.Т. Хрипушкина.**
**г. Абакан.**

**«ЗОЖ»: Водосборник (огонь-трава, золотая колючка) произрастает на Северном Кавказе — в основном на южных склонах гор. Кустарник от 0,5 до 1,5 метра в высоту. В местах разветвления листья, соединенные у основания, образуют естественную чашу, в которой в любую погоду можно обнаружить небольшое количество воды (отсюда и название: водосборник). Цветок растения представляет собой яйцеобразную колючку, всю унизанную мелкими иголками, а сверху имеющую три больших острых шипа, видом своим напоминающих корону. Заготавливают надземную часть растения, когда оно приобретает слегка золотистый оттенок в верхней своей части, но при этом еще остается зеленым. Растение изучено мало, но с успехом используется коренным населением при заболевании почек, желудка, образовании полипов, кист, злокачественных опухолей.**

Водосборник помогает при:

*— мочекаменной болезни, язве желудка, двенадцатиперстной кишки, полипах.*

1 ст. ложку измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, настаивать 10 минут на водяной бане, принимать по 170 г 3 раза в день до еды. Курс — 3 раза по 30 дней с 10-дневными перерывами;

*— мастопатии, мастите, онкологии молочной железы.*

1 ст. ложку измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут (заваривать вечером), процедить, из травы делать компресс на ночь, днем пить 3 раза по 170 г за 10 мин. до еды. Курс — 4 раза по 20 дней с 3-дневными перерывами;

*— гломерулонефрите, заболеваниях почек.*

2 ст. ложки измельченного сырья залить 250 мл кипятка, кипятить 3-5 минут. Принимать 3 раза в день за час до еды по 100 г взрослым, по 30 г детям до 6-8 лет, по 50 г — до 14 лет. Курс — 3-4 дня приема, 3-4 дня перерыв. Полный курс — 6 месяцев.

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Письмо читательницы – замечательный пример самолечения. Но с гломерулонефритом не у всех и не всегда так получается. Я не запугиваю и не привожу избитую фразу: "Перед тем, как применить рецепт из "ЗОЖ", посоветуйтесь с лечащим врачом".

Итак, заболевание протекает в трех основных формах: отечная, гипертоническая, смешанная.

Бывает и так называемая злокачественная форма, когда больного можно потерять в течение 1,5-2 месяцев.

А вы по неведению его в баньку через весь город (не у всех ведь она есть), отварные почки (а чьи: говяжьи, свиные). Поверьте, я не перестраховщик, а врач с более чем 40-летним стажем. И очень горько бывает потерять человека по глупости или недомыслию! Большинство, если не 100% случаев гломерулонефрита, должны лечиться в условиях стационара под ежедневным наблюдением врача. Конечно, названные травы хороши для долечивания или в периоде ремиссии. Добавлю, что и соки растений: цикорий, ряска, череда, горицвет в дозе 2-3 ст. ложки на 50 мл воды 4 раза в день со сборами от гломерулонефрита дают обнадеживающие результаты. Нужны терпение, поиск, союз официальной и народной медицины и ответственный подход врача.

Категорически возражаю против отклонений от почечной, гломерулонефритной диеты, которые допускал муж читательницы.

## ЗРИ В КОРЕНЬ ...ПОДСОЛНУХА!

*Камни в почках*

Вестник читаю всегда с большим удовольствием и каждый раз нахожу в нем много нового и полезного. Мне нравится, что читатели в своих письмах делятся рецептами народной медицины, добрыми советами. В моей семье тоже накоплен немалый опыт по применению растений для лечения. Основной наш лекарь — подсолнух.

Много лет назад моей сестре была назначена операция по удалению *камней в почках*. Сами понимаете, как иногда бывает нелегко решиться на подобную процедуру, всегда хочется испробовать сначала все методы лечения, прежде чем лечь на операционный стол. Начали искать по справочникам и знакомым варианты альтернативного лечения. Самым эффективным оказался простой рецепт из корней подсолнечника. Сестра готовила из него отвары и регулярно принимала. Результат превзошел все ожидания: камни в почках исчезли, нормализовалось артериальное давление, прошли головные боли. Оказывается, все нарушения в работе организма были из-за сильной его зашлакованности. Ведь почки — это орган, который выполняет функцию фильтра, а когда он засоряется, то идут сбои по всем системам жизнеобеспечения.

Я на личном опыте потом убедилась в действенности отвара из корней подсолнуха, когда занялась выведением песка из почек. В результате значительно улучшилась подвижность всех суставов, перестало беспокоить внутричерепное давление.

Отвар мы готовим так:

1 стакан дробленых корней подсолнуха варить в 3 л воды на медленном огне 5 минут с момента закипания. Остудить, процедить, жмых не выбрасывать. Выпить все за три дня вне зависимости от приема пищи. Затем то же количество корней использовать повторно, залив 3 л воды и проварив 10 минут. Принимать 3 дня. В третий раз тот же стакан корней опять залить 3 л воды, варить 15 минут и выпить по той же схеме. Таким образом, курс лечения составляет 9 дней. При необходимости его можно повторить.

А для лечения суставных болей мы используем компрессы. Для этого готовим более насыщенный отвар:

1 стакан корней подсолнечника заливаем 1 л воды и кипятим 1 час, пока количество жидкости наполовину не выпарится.

Этот отвар годится только для наружного применения.

Иногда бывает достаточно 5 процедур, чтобы справиться с болью.

**Адрес: Амировой Алле Алиевне, 385000 Адыгея, г. Майкоп, ул. Советская, д. 156, кв. 3.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Удивительные свойства растений, способных растворять, разрушать и выводить камни из почек, доказывают силу Природы. Но эти же соли концентрируются в связках, суставах (остеохондроз), слюнных железах, простате, поджелудочной железе, хрусталике глаза (катаракта) и других органах. Их оттуда с помощью операции не извлечь. А травами можно. Хочу добавить, что пути выведения – не только через почки, это еще кожа, кишечник. Поэтому своим пациентам я дополнительно назначаю ванны или обертывания.

Травы: лист и ветки березы, спорыш, иглица, полпала, корень подсолнуха, сосновые иглы, цветы липы, лоха серебристого, бузины, калины, аир болотный.

Ванны. 3-5 растений из списка измельчить, 2 стакана сбора поместить в х/б мешочек размером 15х20 см, вложить в него груз и варить 10-15 минут в 4-5 л воды. Настоять 1-1,5 часа, вылить в ванну с температурой воды 38-42 градуса. Продолжительность процедуры – 20-25 минут 2-3 раза в неделю. На курс – 20-25 процедур.

Обертывания – более действенный метод, выполняется следующим образом.

Толстая ткань (2х1,5 м) опускается в отвар, отжимается, кладется на целлофан несколько большего размера. Больной в раздетом виде укладывается и поочередно обертывается мокрой тканью, целлофаном, укутывается одеялом. Длительность процедуры – 1,5-2 часа. Обертывания с травами чередуют с обертываниями дистиллированной водой. Частота приема – 2 раза в неделю. На курс – 20-25 процедур.

Противопоказания для ванн и обертываний: острые формы туберкулеза, инфекционные заболевания, сердечно-сосудистая декомпенсация, психиатрические и некоторые онкозаболевания.

## О СВЕКОЛЬНОМ КВАСЕ

*Камни в почках*

Хочу рассказать, как я избавилась от *камней в почках*. Рецепт взяла из «ЗОЖ». В правой и левой почках были камни по 0,8-0,9 мм. Я пила свекольный сок. Благо свой огород и свекла растет хорошая.

Брала небольшие 3-4 свеклы, очищала от кожуры, резала тонкими пластинками в 3-литровую банку, чтобы заполнить примерно на три пальца от донышка. Все заливала холодной кипяченой водой, обвязывала горлышко банки марлей и ставила в уголок на кухонном столе, помешивала через день деревянной лопаткой. Постоит 7-8 дней — и квас готов. Процеживаю в другую банку и ставлю в холодильник. Тут же, кстати, готовлю новый настой.

Нормы приема, как было описано в «ЗОЖ», не соблюдала — пила, сколько организм требовал, с мая по октябрь. Прошла УЗИ, камней в почках не обнаружили. И что еще удивительно: когда пила квас, то давление заметно снизилось, и кишечник работал как часы. Спасибо тем, кто дал этот рецепт.

**Адрес: Вырезковой Галине Васильевне, 663715 Красноярский край, Дзержинский р-н, с. Денисово, ул. Лесная, д. 31.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Данный рецепт нельзя использовать при оксалатных почечных камнях. Поэтому прежде чем применять какое-либо лечение, необходимо сделать анализ мочи с целью определения их химического состава. От этого будет зависеть диета и образ жизни больного.

## ВСЕГО ЛИШЬ ГИГИЕНА...

*Хронический цистит*

Вот уже 20 лет, как я позабыла, что у меня когда-то был *хронический цистит*. А избавиться от него совсем просто.

Ежедневно, утром и вечером, промывайте промежность холодной некипяченой водой (можно просто отстоянной), водопроводной или колодезной.

Это и отличная профилактика гинекологических заболеваний. Поверьте на слово, в свои 47 лет я никогда не болела по-женски! Хочу оговориться, что дамам зрелого возраста снижать температуру воды лучше постепенно.

**Адрес: Алексеевой Ольге Владимировне, 692871 Приморский край, пос. Углекаменск, ул. Калинина, д. 2 б, кв. 4.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

В том, что гигиена – отличная профилактика гинекологических заболеваний, сомнений нет. Однако не всякий цистит пройдет лишь только от водных процедур.

Я обычно рекомендую принимать настой из трав.

Зверобой, лист брусники, березы и толокнянки, подорожник, хвощ полевой взять поровну, измельчить. 1,5 ст. ложки сырья залить 0,5 л воды и варить 10 минут на слабом огне. Настоять 1 час, процедить, добавить 1 ст. ложку меда и сока череды, 50-60 капель ципторепта. Принимать в горячем виде 5 раз в день по 100 мл в течение 10-15 дней. Помимо этого необходимо ставить теплую грелку на лобковую часть на 10-15 минут.

Старайтесь избегать простуды, по возможности пролечите все хронические очаги инфекции в организме.

# БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

## КОГДА БОЛЯТ СУСТАВЫ

*Артроз, артрит*

При сильных *болях в коленях и пальцах* перед сном растираю их в течение нескольких минут ватным тампоном, обильно смоченным настойкой золотого уса. Иногда вместо этого обертываю *больной сустав* чистой тряпицей, пропитанной этим же раствором, забинтовываю и выдерживаю несколько минут. Обе процедуры вместе не делаю, а чередую.

Для приготовления настойки золотого уса беру один его отросток коричнево-фиолетового цвета с 9 суставчиками, мелко режу, помещаю в стеклянную банку и заливаю 0,5 л водки. Закрываю ее плотно полиэтиленовой крышкой, прогретой в кипятке в течение нескольких минут, и ставлю в темное место на 10 дней. Затем фильтрую через марлю, и настойка готова.

Утром массирую больные места 3 минуты, сначала с помощью плашки из осины толщиной около 40 мм и диаметром порядка 80 мм, а затем подобной плашкой из березы. Применение разных пород деревьев усиливает лечебный эффект. Массаж делаю 3 раза в день. Чтобы не травмировать кожу, с плашек снимаю кору, а края закругляю.

Помогает мне уменьшить воспалительный процесс в суставах и пища, содержащая магний, витамины группы В, например, овсяная и гречневая каши, тыква, хлеб из муки грубого помола. Очень полезна и вкусна тыква, жаренная с луком.

Для ее приготовления возьмите 400 г тыквы и натрите на терке, пожарьте на сковородке с 2 ст. ложками растительного масла. Пока она готовится, мелко нарежьте 2 большие луковицы и смешайте с тыквой. Соль и сахар не добавляйте.

Очень нравится мне и тыква печеная с яблоками.

Возьмите по 500 г тыквы и яблок, мелко порежьте, поместите в глубокую сковороду и тушите до готовности. Снимите с огня, немного остудите и залейте 2 яйцами, предварительно размешав желток и белок, затем запеките в духовке.

Запиваю обычно такие блюда целебным напитком из сосновой хвои, который тоже уменьшает боли в суставах.

Промойте хвою в холодной воде, окуните на несколько секунд в кипяток и отряхните. Мелко порежьте, сложите в эмалированную посуду, залейте подогретой до 60 градусов кипяченой водой из расчета 1 часть воды на 4-5 частей хвои. Закройте крышкой и настаивайте 5-6 часов. После процедите отвар через марлю и пейте. Если вы используете не свежие, а высушенные иголки хвои, то поместите их в воду, исходя из указанного соотношения, и кипятите в кастрюле с закрытой крышкой 15 минут, а затем охлаждайте и процеживайте. Для улучшения вкуса можно добавить немного сахара, но я так не делаю.

Пью 3 раза в день по полстакана. Кроме того, за полчаса до еды или через час после нее принимаю яблочный уксус: развожу 1 ч. ложку в 3/4 стакана воды и выпиваю.

**Адрес: Шубину Вячеславу Васильевичу, 440039 Пензенская обл., г. Пенза, ул. Коммунистическая, д. 35, кв. 50.**

**Комментарий В.М. Костерова:**

В отношении золотого уса очень много споров, сразу скажу, что я к нему отношусь тоже без восторга. О способности радикально снимать боли при суставной патологии — это здорово. Все бы было так просто. Мне много приходилось иметь дело с настойкой золотого уса, и ни разу я не мог сказать о его чудодейственном свойстве. Хотя частично обезболить с помощью указанного средства возможно. Возможно потому, что настойка золотого уса обезболивает за счет своего отвлекающего действия, это что-то вроде настойки горького перца. Не зря рекомендуют после соприкосновения с этой настойкой тщательно помыть руки с мылом. То же самое и с настойкой золотого уса — попав на слизистые оболочки, она вызывает болезненные явления, жжет. Испытал

на себе, но обезболивания плечевого сустава не заметил. Стопроцентно отрицать не буду, пробуйте, может быть, у меня кожа дубленая.

Не менее оригинальный способ обезболивания настоем сосновой хвои. Опять чудеса. Если бы разговор шел о противовоспалительном действии, то куда ни шло, но ожидать обезболивающего действия — проблематично. Может быть, автору это средство и помогло, но переносить это на массового потребителя, наверное, не стоит.

Из моей практики могу сказать, что лучше себя зарекомендовала настойка адамова корня (тамус) при лечении данной патологии. Конечно, растение довольно редкое, встречается в основном в горах Кавказа. Большим неудобством является способ его заготовки, поскольку корень залегает глубоко в почве, а если она каменистая (горы ведь), то и извлечь его трудно. Подскажу, что на срезе корень выглядит как добротное сало: белый и с блеском.

Для приготовления настойки взять 40 г сушеного адамова корня или 80 г сырого, измельчить, залить 0,5 л водки и настоять 21 день, затем процедить и хранить в холодильнике. Больные места смазывать настойкой, или втирать, или делать компрессы. Курс лечения — от 5 до 15 дней.

Руки каждый раз после настойки тщательно мыть.

## ВЕРА В ИЗЛЕЧЕНИЕ МЕНЯ НЕ ПОКИДАЛА

*Боли в коленных суставах*

Еще в армии, 44 года назад, у меня болели *коленные суставы*. Даже краткосрочный отпуск для побывки дома использовал для их лечения. К примеру,

трижды принимал нафталановые ванны в поселке Нафталан в Азербайджане.

К 50 годам дошло до того, что любые движения, даже повороты тела на месте, вызывали невыносимые боли. Мой близкий товарищ, хирург с большим опытом работы за границей и в Союзе, посмотрев как-то рентгеновский снимок

моих коленных суставов, сказал, что жидкости синовиальной между костями почти не осталось, и поэтому боли будут до конца дней моих, мол, все это неизлечимо.

Но вера в излечение меня не покидала. В какой-то газете лет 20 назад прочитал о целебной силе топинамбура, или земляной груши. Начал ее разводить на садовом участке и применять наземную часть для приема ванн.

Привезу из сада охапку растений, нарублю длиной 5-7 см, затрамбую в кастрюлю 25-литровую до верха, залью водой до краев и начинаю кипятить. Как закипает, убавлю огонь и продолжаю нагревать 25-30 минут. Жидкость выливаю в ванну, затем повторно кастрюлю с содержимым заливаю холодной водой, повторяю процедуру и опять выливаю в ванну. Короче, к одной части отвара добавляю 4 части воды так, чтобы температура в ванне была около 38°С. Разбавлять отвар более чем 1:5 нежелательно. Иначе действие будет слабое. И температура более 38°С нежелательна, ибо можно загубить сердце. Принимать эту ванну в течение 15 минут.

Жидкость оставляю до утра. Утром опять полежу 15 минут, подогрев до 38°С. Затем все это сливаю.

После приема 10-12 ванн боли в суставах прошли. Радости не было конца. Легкость во всем теле почувствовал, помолодел на несколько лет.

**Адрес: Артюшкину Юрию Афанасьевичу, 428027 г. Чебоксары, пр-т 9-й Пятилетки, д. 7/13, кв. 13.**

**Комментарий В.М. Костерова:**

Автору письма удалось если не вылечить, то унять боль на некоторый период за счет применения топинамбура. Существует мнение о повышении обменных процессов при использовании топинамбура. Вспомните нормализацию углеводного обмена при диабете, что применяется в практике фитотерапии этого недуга довольно широко. В отношении целебного действия топинамбура при суставной патологии утверждать не берусь. Автор получил положительный эффект, ну что ж, добро, но это скорее исключение, чем закономерность.

Если говорить об обезболивающих ваннах, то замечательно действуют знаменитые залмановские. Только знайте, что применяются 2 вида смеси: один — при сердечно-сосудистой патологии, другой — при суставной и остеохондрозе. Поэтому, приобретая в аптеке лекарство, не ошибитесь в выборе. Как приготовить ванну, указано на упаковке, ведь количество смеси, температура воды и время приема меняются от сеанса к сеансу. А их может быть от 10 до 15 за один курс.

## ЧУДЕСНОЕ ДЕЙСТВИЕ СМЕСИ ВОДКИ С МАСЛОМ

*Киста плечевого сустава*

Мне 66. На пенсии. У меня замечательная, дружная семья: я, муж, дочка, зять и внучечка 17 лет. Все хорошо.

Подружилась с «ЗОЖ» я в 2001 году по совету знакомых. Это любовь с первого взгляда — и навсегда. Это мой «Золотой Остаток Жизни». С «ЗОЖ» спокойно и интересно. В газете много теории и практики. И то, и другое просто неоценимо. Раньше я была далека от медицины. Теперь я много знаю, вооружена рецептами, лечу своих близких и даю советы знакомым. Раньше (до знакомства с «ЗОЖ») у меня были проблемы со здоровьем, но это в прошлом...

Три года назад у меня внезапно и сильно заболело плечо левой руки, рентген показал *кисту*. Боли были невыносимые, не могла спать, не знала, как и куда уложить руку, чем успокоить. Врач назначила таблетки, уколы, физиотерапию. Для установления диагноза два раза направляли в Институт травматологии, смотрел профессор. Диагноз остался под вопросом. А руке, несмотря ни на что, становилось все хуже, боль распространилась вниз, вплоть до пальцев. Она уже не только болела, но и перестала функционировать, просто повисла, даже пальцы не работали. Боясь потерять руку и уже не доверяя врачам,

делала пассивную гимнастику, массаж, лечилась глиной, медью, медом, капустными листьями, лопухом, лимоном, травами...

Все это боли снижало, хотя и временно, но рука не работала. В один прекрасный день я перечитала вестник и обратила внимание на смесь Шевченко. Чутье подсказало: это мое! Как-то я сразу поверила и настроилась. Начала пить. Причем тогда о методике приема знала лишь, что 30+30, 3 раза в день натощак. О диете вообще не ведала — видимо, об этом писали в газете раньше. Не знала и о циклах приема. Но, несмотря на все это, случилось чудо!!!

Я перестала делать какие-либо компрессы, прекратила принимать лекарства. Только водка с маслом и массаж!

Через 2 недели боли прекратились почти по всей руке, но рука не работала еще. Я продолжала прием смеси, массировала ее, а муж помогал мне выполнять для руки пассивную гимнастику. Прошло 2 месяца.

Случилось второе чудо! Рука ожила! Сначала заработали пальцы, потом стала сгибаться в локте.... И это уже без моей помощи! Потихоньку заработало плечо! Я продолжала пить смесь, делать гимнастику и массаж и через полгода забыла, что рука болела. Что с ней было, понятия не имею, но радость мою не передать словами.

Каждый день я начинала с благодарности «ЗОЖ» и Николаю Викторовичу Шевченко и буду благодарна всю жизнь.

Теперь смесь пью уже один раз в день циклами. Купила методику.

Но случилось и третье чудо! Я знала уже, что смесь не только от рака, но лечит и другие недуги. Но чтобы вылечить столько болячек, сколько у меня! Тьфу-тьфу, как говорится.

Теперь у меня не болят никакие суставы. Правда, изредка чувствую *дискомфорт в коленках*,

тогда я делаю массаж коленей, смазывая их все той же смесью водки с маслом. Проходит!

Удивительно, но притихла аллергия. Ранее апрель и август жила на таблетках. За эти годы не было ни одного сигнала от поджелудочной железы. А до этого с приступом даже увозили на «скорой». Там же, в больнице, при обследовании мне был поставлен диагноз: гастрит и небольшая эрозия

желудка. Примерно через год приема смеси водки с маслом сделала рентген желудка — все отлично. Кроме смеси, ничем не лечилась.

Раньше меня очень беспокоили венки на ногах, особенно после долгой ходьбы. Теперь это бывает крайне редко.

Далее. От смеси водки с маслом, видимо, превратились в песок камушки в почках, что было установлено ранее на УЗИ. После полутора лет лечения смесью сделала УЗИ почек — только 3 камушка, но почки забиты песком. По рецептам «ЗОЖ» стала пить по утрам кружку горячей воды натощак ежедневно. Стал идеально работать кишечник, а УЗИ показало, что за эти 9 месяцев почки очистились от песка, остался один маленький и очень рыхлый камушек. Надеюсь, что скоро и его не будет.

Вот такое чудо сотворила со мной смесь водки с маслом. Видимо, пить ее буду всегда. Говорят, что я и внешне помолодела. Действительно, чувствую себя лет на 50 и ни на что не жалуюсь.

Использовала из «ЗОЖ» много рецептов, и успешно. Лечила внучке ангину тмином по рецепту монголов, спасибо Григорию Малаю. От бронхита и кашля делаю по рецепту вестника лекарство (сливочное масло, мед, сахарный песок и какао), прекрасно лечит и быстро. Сделала настойку каланхоэ на водке для больных ног сестре. Использую золотой ус. Всей семьей пьем перекись водорода — чудесное средство!

**Адрес: Таракановой Галине Витальевне, 603002 г. Нижний Новгород, ул. Советская, д. 14, кв. 21.**

**Комментарий В.М. Костерова:**

Использование смеси водки с растительным маслом по методу Шевченко вылилось в целительстве в целое направление. И опять много противоречивых откликов — от самых восторженных до негативных. Мне, человеку в делах лечения натуральными средствами довольно искушенному, кажется, что-то в этом есть, хотя и очень индивидуально. Нельзя не восторгаться борьбой автора письма за свое здоровье, это пример нам, многим и многим болящим.

## ЕШЬТЕ ЛУКОВЫЙ СУП

*Остеопороз*

В «ЗОЖ» (№ 24 за 1997 год) была статья о луковом супе, который предохраняет от *остеопороза*. Медики называют его «молчаливый вор». Поскольку тихо, без всякой боли начинается снижение кальция в костях. Человек заболевает остеопорозом и ничего не знает об этом. А если даже и знает, то болезнь не очень-то поддается лечению. А потом начинаются неожиданные переломы костей.

Есть ли у нас с супругом остеопороз, не знаю, но статью в «ЗОЖ» о луковом супе я сразу же взяла на вооружение.

Стали мы есть такой суп регулярно два раза в неделю по вторникам и пятницам. Я добавляю в него еще зелень, какая есть, и кубик «Магги». Едим со сметаной и ржаным хлебом.

Получается довольно вкусно. Но потом как-то — жизнь есть жизнь — регулярность наша нарушилась. До одного случая. В нашу больницу поступил мужчина 74 лет с переломом бедра. Оказалось, он упал в квартире, как говорится, на ровном месте — просто кость не выдержала веса тела и треснула. Рентген показал сильнейший остеопороз. Травматолог не порадовал: перспективы у больного самые печальные — такие кости не срастутся, нельзя в них даже штырь поставить, он просто не будет держаться. Лежать бедолаге всю оставшуюся жизнь. А если сердце хорошее, то очень и очень долго.

Это как звонок для меня был: надо, надо есть луковый суп! Другого пути все равно нет. Кстати, у французов луковый суп, можно сказать, национальное блюдо. Его даже в ресторанах подают.

**Анна Афанасьевна**
**Тимофеева.**
**г. Владивосток.**

**«ЗОЖ»: Повторяем рецепт лукового супа.**

Луковицу размером с лимон вместе с наружной, коричневой кожурой мелко порезать, поджарить на растительном жире добавить 1/2 л холодной воды и варить до тех пор, пока лук как следует не разварит-

ся. Потом добавить какой-нибудь растительный бульон и все вместе энергично перемешать.

**Комментарий В.М. Костерова:**

Использование лукового супа при суставной патологии, в том числе и при остеопорозе, встречается нередко, и, что удивительно, люди верят в него как в какое-то чудо. А чудом суп этот быть не может. Почему? Да потому, что при остеопорозе затрагиваются (нарушаются) обменные процессы, особенно минеральный, в результате которого свой кальций выводится, а поступивший в организм усваивается плохо. Сможет ли нормализовать это нарушение луковый суп? Однозначно, нет, хотя полностью исключать целебное действие супа на кальциевый обмен не стоит. Следовательно, луковый суп может являться лишь дополнительным средством. Известно, что остеопорозные явления во многом зависят от нарушения гормонального фона, и чаще всего у женщин при дисбалансе половых гормонов, особенно в пожилом возрасте. Напомню, что эстрогеноподобным действием (эстрогены — это женские половые гормоны) обладают такие лекарственные растения, как солодка голая, шишки хмеля, которые следует использовать в исцелении этой коварной болезни. С этой целью можно готовить настои.

Взять 1 ст. ложку корней солодки, 2 ст. ложки шишек хмеля, 1 ст. ложку шалфея, все смешать и заваривать 1 ст. ложку смеси на 300мл кипятка, настаивать 20 минут и пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды.

Но не буду обольщать читателей легкостью метода лечения остеопороза. Кроме указанных рекомендаций, следует повысить усваиваемость кальция, которая падает катастрофически. Способностью активизировать функции рецепторов, отвечающих за усвоение кальция, обладает донник лекарственный, особенно его цветки. В этом случае можно использовать цветки донника для сдабривания блюд по типу укропа. И это еще не все. Преклонный возраст, ну это еще как-то понять можно, но проявление остеопорозных явлений, наблюдаемых в последнее время у школьников, – это трагедия. Говоря об этом, я не нагнетаю обстановку, а под-

черкиваю сложность ситуации в этом вопросе, чтобы люди следили за своим здоровьем, занимались профилактикой остеопороза, а при малейшем подозрении обращались к компетентным специалистам. В качестве профилактики возьмите на вооружение ориентацию своей диеты на молочно-овощную, помня, что наибольшее количество кальция содержится в твороге, причем в усвояемой форме.

## ПОМОГЛИ КОМПРЕСС, МАГНИТ И ТУРНИК

*Остеохондроз, остеопороз, межпозвонковая грыжа*

Осенью 2003 года я заболела: видимо, переохладилась и еще сказались физические нагрузки на огороде. Скрутило так, что ходила согнувшись. Долго лечилась в поликлинике, стационаре — обследование показало, что у меня *остеохондроз, остеопороз и межпозвонковая грыжа*.

Прочитала в газете про центр по лечению позвоночника. Ходила туда три недели, заметила небольшое улучшение. Лечение, конечно, платное. Потом мои финансовые ресурсы иссякли, и я продолжала лечиться своими методами.

Накладывала на поясницу компресс: смесь меда, питьевой соды, горчицы, соли — все брала по 1 ч. ложке. Накрывала тряпочкой, целлофаном и завязывала теплым платком. Такие компрессы делала 2 недели. Потом 2 недели ежедневно прикрепляла магнит и ходила с ним целый день. А затем то же самое с медной пластинкой. И еще выпила упаковку аспирина упса-500.

Постепенно мое состояние улучшилось, боли стихли, а тут наступила весна, и сын увез меня на дачу. Там начала потихоньку работать, конечно, не копала, но каждые полчаса шла к турнику на растяжку. Разумеется, не висела, а просто вытягивалась в течение одной минуты. В общем, поправилась и уже в июне ходила пешком на электричку за 4 километра. Вот и этим летом надеюсь снова поработать на даче.

**Адрес: Пантюшиной Юлии Ефремовне, 614111 г. Пермь, ул. Уфимская, д.14, кв. 65.**

**Комментарий В.М. Костерова:**

Очень хорошее письмо с описанием простых, доступных методик, которые с позиции медицины и народного целительства выдерживают критику. Причем автор делала все последовательно, так, как и подобает при лечении хронических заболеваний.

## ПОБЕДЫ МЕЛКИЕ, А УВЕРЕННОСТИ ПРИБАВЛЯЮТ

*Подагра*

Сказать, что я перепробовала все рецепты из «ЗОЖ», не могу. Просто вдумчиво читала, анализировала и прикидывала, годится ли мне. Мы все разные, и, наверное, надо к себе прислушиваться, испытывая осторожно тот или иной рецепт.

Еще весной я заметила на запястье *растущую шишку*. Летом она была уже с лесной орех и досаждала тянущей болью. А в августе меня угораздило упасть. Слава Богу, думаю, что руки не сломала. Ко мне сын должен был приехать на каникулы из военного училища, полгода его не видела, хотела приготовить все к его встрече. Но к вечеру отшибленные ладони не знала куда деть от боли.

Привязала на ночь мятый капустный лист. Уснуть удалось. Наутро капусту заменила золотым усом, он хорошо обезболивает. Обратила внимание, что шишка на запястье начала как бы пульсировать.

Потом мне стало недосуг вспоминать о своих болячках, закрутилась с хлопотами.

В сентябре лечение шишки решила возобновить.

В течение 10 дней привязывала к ней мятые листья золотого уса, шишка вроде бы уменьшилась и смягчилась. Еще я делала йодную сетку. Через 1,5-2 месяца я о своей шишке и думать забыла, все прошло.

Как-то заболела рука, и я не могла делать резкие движения, иногда даже поднять ее. Спасалась гимнастикой, упражнения придумывала сама. Еще растиралась меновазином и пихтовым маслом. И через три месяца свой недуг одолела.

А когда лежала в госпитале, мне там назначили гидромассаж. И я подцепила грибок. Мне и в голову не пришло обращаться с этим красным пятнышком к врачу. Пошла, только когда оно увеличилось раз в 10. Выписали мази, мажу — корка сходит, перестала — все начинается снова. И что-то мне взбрело в голову, решила помазать пятно на ноге маслом, купленным в церкви. К моему удивлению, после трех смазываний краснота сошла.

Я рассказала, как с мелкими проблемами можно справиться, не очень напрягаясь, но прислушиваясь к своему организму. Победы мелкие, а уверенности в своих силах они прибавляют.

**Адрес: Лебедевой Людмиле Петровне, 152155 Ярославская обл., г. Ростов, ул. Спартаковская, д. 5, кв. 9.**

## ТРИЖДЫ ПОЛЬЗОВАЛАСЬ ЭТИМ МЕТОДОМ И ДОВОЛЬНА РЕЗУЛЬТАТОМ

*Посттравматический артроз*

Я медик на пенсии, но тоже читаю «ЗОЖ» и многими рецептами пользуюсь сама, ведь по натуре — экспериментатор. Существует огромное количество рецептов с использованием куриного яйца: при ожогах, плеврите, бронхите, и целую оду можно написать о методе доктора Капустина. Мне известен факт: коллектив женщин прямо на работе делал инъекции сырого яйца. Да, действительно стимулирует иммунную систему, снимает воспаление, и, как сказала одна пациентка, «летать хочется». Сама трижды пользовалась этим методом и довольна результатом. Страдала от *посттравматического артроза правого голеностопа*. Отечность сохранялась 7 лет, передвигалась я с трудом. После проведенного курса отечность ушла, ходить стала нормально, смогла носить обычную обувь. И уж, конечно, радости не было предела. Второй раз в этом же году через 5 месяцев повторила курс, но уже по другому поводу. Да еще и 4 человек привлекла. А в третий раз, заболев рожистым воспалением голени, сделала три инъекции. Помогло.

**Адрес: Шестаковой Лидии Николаевне, 722140 Киргизия, г. Кант, ул. Суворова, д. 10.**

## ЛЕС -ЦЕЛИТЕЛЬ

*Радикулит*

Многие люди в моем возрасте (мне скоро 69 лет) часто жалуются на *боли в пояснице*, лишающие их возможности вести нормальный образ жизни. Не знаю более надежного средства, чем компресс на основе живицы (смола, добываемая при подсочке сосны).

Для компресса достаточно взять около 300 г живицы и разогреть ее в кипящей воде до кашицеобразного состояния, окунуть в нее полотенце, слегка отжать и, как будет терпимо, наложить полотенце на поясницу и тепло укутаться. Минут через 15 боли проходят. Живицу можно использовать несколько раз, она своих лечебных свойств не теряет.

Я веду довольно активный образ жизни, выполняю все необходимые хозяйственные работы, часто хожу в лес, занимаюсь заготовками грибов, ягод, запасаюсь лечебными дарами — чагой, лапчаткой, шиповником, калиной. К сожалению, ввиду интенсивной вырубки березовых лесов (и сосновых тоже), чага становится редкостью, а живица вообще почти недоступна. Поддерживать физическую и умственную работоспособность мне помогает настойка корней калгана. Как ее готовить, знают, наверное, все. Особенно она полезна для мужчин, и в этом качестве она не уступает ни аралии маньчжурской, ни женьшеню, ни разрекламированным заморским средствам. Но в аптеках не найти ни корней калгана (лапчатки прямостоячей), ни живицы, ни чаги. Мне, слава Богу, еще удается собрать кое-какой запас лекарственных средств. Сам их пользую и знакомым помогаю.

**Адрес: Беляеву Виктору Ивановичу, 609359 Владимирская обл., Селивановский р-н, пос. Костенец.**

## ТАК МУЖ ВСТАЛ С КОЛЕН

*Ревматоидный полиартрит*

Хочу поделиться опытом лечения *ревматоидного полиартрита*. Этой болезнью мой муж страдал с 25 лет. Многократно ему делали откачку синовиальной жидкости из ко-

ленных суставов. Столько боли и страданий мы пережили за эти годы! Сегодня выкачают жидкость, а назавтра колени разбухнут еще больше.

Муж мой — сварщик, работал на стройке, на холоде, все время — на коленях. Отчего были постоянные обострения. Ушел со стройки на завод — то же самое. Врачи предлагали ему перейти на инвалидность, но он отказался. Спасла нас газета «ЗОЖ».

После очередной госпитализации и нескольких откачек подряд из коленного сустава муж вернулся домой в отчаянии и готов был принимать любые средства, лишь бы помогло. Я прочла ему из «ЗОЖ», как люди пьют болиголов от рака, поскольку эта трава укрепляет иммунитет. Муж сказал: «Мне терять нечего, буду пить и болиголов, хуже не будет».

Зная, что при очень тяжелых формах полиартрита больные постоянно принимают преднизолон, я предложила мужу пролечиться им коротким курсом:

полтаблетки 2 раза в день в первой его половине после еды в течение 10 дней. Преднизолон — импортный, не отечественный.

После этого мы сделали перерыв три дня и принялись за лечение настойкой болиголова.

Начинал пить с 1 капли за 30 минут до еды утром, прибавляя по 1 капле каждый день. И так — до 40 капель. Затем — назад, уменьшая по 1 капле.

Муж пропил настойку болиголова только 1 курс, и вот уже несколько лет болезнь не беспокоит, при этом наблюдается улучшение общего самочувствия.

**Адрес: Истоминой Людмиле Николаевне, 456440 Челябинская обл., г. Чебаркуль, ул. Ленина, д. 14, кв. 7.**

**«ЗОЖ»: Гм... болиголов и полиартрит. Признаться, впервые встречаем подобное сочетание. Обычно настойка болиголова применяется для лечения онкологии. Впрочем... все может быть. Победителей, как говорится, не судят. Но помните при этом: болиголов ядовит.**

**Болиголов — поистине целительная трава. И дело не только в онкологии. В старину болиголовом лечили многие недуги.**

**Существует несколько способов приготовления настойки болиголова. Отличаются они друг от друга мелочами. Мы предлагаем вам способ врача (ныне, увы, покойного) Владислава Александровича Нерезова.**

«Лучший болиголов — степной. Хороший болиголов — невысокий. Тот же, что растет на берегах озер, высокий — его надо брать в два раза больше. Если я иду на сбор, я чувствую, когда приближаюсь к болиголову, у него характерный запах. Надо подойти к полянке с подветренной стороны. А то, если ветер на вас, потом будет болеть голова.

Низкорослого болиголова надо класть одну треть объема сосуда, который берешь с собой. Набирать понемногу, измельчать и в банку, а в ней уже должна быть водка, самогон или спирт в 50-процентном разведении. Дома доводишь объем жидкости в банке до полного, затем это должно настаиваться 21 день. Принимать можно с седьмого дня, если очень большая необходимость. А самый лучший болиголов — крымский».

## КОМПРЕССЫ ИЗ УРИНЫ И КИСЛЫЙ КОМПОТ

*Ушиб колена*

Меня очень радует, что люди все больше и больше стремятся лечиться народными средствами, лекарственными травами. Ведь наши предки были очень наблюдательны, ближе к природе. Ценный опыт народной медицины собирался по крупицам из века в век и передавался от одного поколения к другому. Я — горячий ее сторонник. В действенности убедился на собственном опыте.

По профессии я водолаз. Сейчас, в свои 58 лет, — пенсионер, «морж» с 20-летним стажем. Веду здоровый образ жизни.

В конце 70-х годов прошлого века был со мной такой случай. На реке Кама я погрузился на глубину 10 м в тяжелом снаряжении. И, передвигаясь по дну, наступил правой ногой на топляк и поскользнулся. Когда поднялся на палубу водолазного бота, почувствовал *боль в правом коленном сус-*

*таве*. Через ночь сустав опух. Полтора месяца я лечился амбулаторно. А молодость есть молодость — все болячки заживают быстро. И как будто бесследно. А с возрастом напоминают о себе.

Последние пять лет я стал ощущать тупую боль в правом коленном суставе.

Стал делать уриновые компрессы в течение недели на ночь.

Помогает хорошо. Боль отступает месяца на два. К врачам не обращаюсь. Грешу еще на свой возраст и избыточный вес. При росте 172 см вес мой на целых 20 кг выше нормы.

Я люблю париться в бане. И обычно не брал с собой ни минеральной воды, ни соков. А тут как-то попробовал компот из яблок и винограда. Выпил примерно с литр. И удивительно — после парной и питья этого почувствовал такую легкость в больном суставе при сгибании и ходьбе.

Я понял, что необходимо пить кислый компот или яблочный уксус, разбавляя его кипяченой водой — 3 ст. ложки на один стакан.

Теперь я делаю это регулярно. Пить стараюсь натощак за 30 минут до еды 3-4 раза в день.

От головной боли могу совет дать. Необходим компресс: 2 ст. ложки питьевой соды развести в стакане кипяченой воды. Намочить в этом растворе салфетку, наложить на лоб. Через 15-20 минут боль пройдет.

**Адрес: Разживину Вячеславу Петровичу, 423600 Татарстан, г. Елабуга, ул. Тойминская, д. 10, кв. 3.**

**Комментарий В.М. Костерова:**

В целом я отношусь к урине отрицательно, особенно не приемлю ее при употреблении внутрь. И вот по какой причине. Природа устроила так, чтобы вся, так сказать, грязь, то, что не нужно организму, выводилось наружу с мочой. А мы идем против природы, вводим отработанные организмом продукты опять внутрь. Только подумайте, как вы загружаете почки ненужной работой. Человечество уже достаточно наломало дров с природой, посмотрите за окно, сейчас зима, должны быть морозы, а на термометре + $3^0$. Это все из той же оперы: идем против природы.

Но из песни слов не выкинешь, тем более народной. Да, в народе применяли мочу наружно. В унисон автору письма могу подсказать еще одну рекомендацию из копилки народной медицины.

Использовать надо компресс по всем правилам (не уточняю.) Для компресса взять мочу и настойку календулы (раньше ее естественно делали на самогонке) в соотношении 10:1. Делать компрессы днем на 4-6 часов и на ночь.

Метод этот особенно подходит при отечности. Но если бы автор обратился со своей проблемой ко мне, я бы порекомендовал

взять для компресса 2 ст. ложки камфорного масла, добавить 1 ч. ложку меда, выложить на капустный лист, если это осень, или на лист лопуха, на светлую его сторону (если это весна или лето) и приложить к больному месту.

Что касается обильного питья при суставных болезнях, то для народных способов лечения — это дело обычное.

Хорошо также применять и потогонные средства (малину, цветки липы, цветки таволги). Кстати, если сушеной малины, например, надо брать из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, то цветков таволги не более 1 ч. ложки, и то чай будет хотя и ароматный, но горьковатый.

Не обойтись тут без меда, которого взять по вкусу.

Ну а тело целесообразно смазать насыщенным раствором пищевой соли: 2 ст. ложки на 1 стакан теплой кипяченой воды.

В Приморье с этой целью тело натирают селедкой. Сам испытал в бане в районе Уссурийска в поселке лесорубов на ЛЗП (лесозаготовительный пункт). Эффект великолепный!

# БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

## КАК Я ЕЩЕ ЖИВУ СО СВОИМ СКЛЕРОЗОМ!

*Рассеянный склероз*

Мне 60 лет, и из них свыше 20 я болен *энцефаломиелитом, или рассеянным склерозом (РС)*. Расскажу, как мне удалось с этим недугом не только выжить, но, вопреки тому, что я инвалид I группы, продолжить научную деятельность и творческую повседневную работу. Я ушел от опасности стать обузой для близких.

Назовем вещи своими именами: рассеянный склероз — хроническое системное, прогрессирующее многоочаговое поражение нервной системы. Отечественная и зарубежная медицина публично признали: «РС неизлечим!» Медицина сегодня может только обеспечить больных препаратами и снять болевые синдромы.

Буду из этого исходить и, опираясь на свой личный опыт, скажу, чего не следует делать. В 90-х годах я пытался вылечиться с помощью экстрасенсов — вышел на прямые контакты с Кашпировским и Чумаком. В итоге получил временное облегчение и затем — новое обострение болезни. Прибег к помощи знаменитого дагестанского иглотерапевта Александра Зоси. Но после годичных ежедневных сеансов никакого положительного эффекта тоже не было. Широко разрекламированный доктор-костоправ Касьян сам признался (правда, после проведения своих хорошо оплаченных мною сеансов), что ничего из его метода лечения (мануальный массаж позвоночника и ног) положительного результата не даст. Ведь у меня не физическая травма позвоночника, а чисто неврологическая — нейроинфекционное заболе-

вание. А почему бы Касьяну не сказать мне об этом до лечения! После консультации у известного миллионам людей Валентина Дикуля и занятий по его оздоровительной методике я получил... паховую грыжу. И понял — увы, задним числом — велика, ох велика разница в использовании гимнастики для инвалидов-спинальников, которых успешно лечит Дикуль, и больных РС. Наконец, народная целительница Н. Гучик избавила меня от шейного остеохондроза, но не достигла никакого прогресса в лечении основного заболевания. Словом, мой опыт — разумеется, сугубо личный — говорит: не обращайтесь к эскулапам и знахарям, какими бы знаменитыми и известными, «остепененными» и сертифицированными они ни были, если за ними реально не стоит действительно эффективное лечение именно РС — не пользуйтесь их услугами, прогорите!

А теперь несколько рекомендаций. Приму за отправную точку слова Олега Земского, врача-реаниматолога, сторонника сухого каскадного голодания: «Здоровье — это труд, труд — это терпение, терпение — это страдание, страдание — это очищение, а очищение — это здоровье». Я с этим абсолютно согласен. Исходя из этого, при обострении болезни (у меня это случается ежегодно: в начале весны и поздней осенью)

проводите как минимум семидневную голодовку.

Ратовать за сухую не берусь. Думаю, что надо пить в это время, как подсказывает мой опыт, примерно полтора литра структурированной воды ежесуточно. (Это обычная кипяченая вода, замороженная в морозильнике и затем размороженная. За счет перехода из одного физического состояния в другое такая вода дает организму дополнительную энергию.)

Не пугайтесь того, что в первые трое суток голодания, возможно, усилятся головные боли, появится запах изо рта, возможно, нарушится координация. Зато в следующие дни вы почувствуете прилив сил. Но постарайтесь в эти дни отказаться от тяжелой физической и умственной работы, не принимайте никаких лекарств.

Те, кто страдает запорами, пусть ежедневно ставят перед сном очистительные клизмы с настоем сенны, чистотела или ромашки. По окончании голодовки 3-4 дня ежедневно натощак выпивайте не менее 5 (!) 200-граммовых стаканов подсоленной теплой воды и выполняйте йоговские упражнения по очищению желудка и кишечника от шлаков.

Очистительные упражнения — асаны — описаны в любой литературе по народной индийской медицине. Этот совет — только для тех, кто знаком с йогой.

Затем при обострении болезни мне очень помог прием ежедневных домашних скипидарных ванн (по обновленному способу российского врача начала прошлого века Александра Соломоновича Залманова).

Возьмите 0,5 л чистого скипидара, половину куска детского мыла, натертого на крупной терке, чтобы оно легче растворилось, 5 таблеток алюминиево-калиевых квасцов (они продаются в аптеках), 3 г аспирина и 20 мл камфорного спирта, смешайте — будет суспензия для ванны. Такой суспензии получится примерно 350-400 мл. Взяв 250 мл, разведите суспензию в ванне, температура воды должна быть от 36 до 40 градусов, и принимайте ежедневно в течение 20-30 минут. (Объем воды в ванне должен быть таким, чтобы вода покрывала все ваше тело. После окончания сеанса необходимо обмыть тело теплой водой с мылом и в теплом белье полчаса полежать.)

Хочу подчеркнуть, что эти знаменитые залмановские скипидарные ванны нельзя применять, если у вас острые воспалительные заболевания, обострение язвенной болезни, хронический гепатит, цирроз печени, тромбофлебит, сахарный диабет, тиреотоксикоз, ишемическая болезнь сердца с прогрессирующей стенокардией, повышенная чувствительность кожи к скипидару, эпилепсия или истерия. Жуткий список запретов. И, тем не менее, при всех этих серьезнейших противопоказаниях, скипидарные ванны изумительно полезны для нас, больных рассеянным склерозом. Так говорит мой 20-летний личный опыт противостояния недугу.

Добавлю один способ борьбы против РС, сопряженный, к сожалению, со значительными расходами. Но, гарантирую, важный.

Хотя бы раз в два года крайне желательно проходить в стационарных медицинских учреждениях курсы очищения кровеносной и сосудистой системы (плазмофорез или гомосорбция).

Разумеется, если это позволяют ваши средства, так как эти курсы дорогостоящие.

Ну а медицинские процедуры, по-моему, необходимо дополнить психологическим лечением. Самое главное и, быть может, самое трудное — приобрести и сохранить нормальные отношения в семейной жизни. Дело в том, что, чуть ли не как правило, у больных РС семьи распадаются. Между тем здесь кроется одна из важнейших причин резкого ухудшения состояния больного. Я даже так скажу: для человека, страдающего от рассеянного склероза, нет ничего более важного, чем теплые отношения с близкими.

И последнее, может быть, еще более значимое, — нравственное очищение, если хотите, духовное лечение. Хоть раз в квартал наведывайтесь, верующие, согласно своей вере, в храм (желательно в дни ваших именин, накануне дня вашего рождения). Мне лично очень помогла поездка в августе в город Переславль-Залесский с причащением в загородном старинном монастыре, ночевкой в палатке у Плещеева озера близ монастырских стен и проведением ранним утром (по рекомендации батюшки-настоятеля, меня причастившего) медитационного очищения-лечения на «Синем камне» — святом огромном валуне у самой кромки озера. (Об истории этого древнего камня, помогавшего не одному поколению православных христиан в излечении их болезней, неоднократно сообщалось в СМИ.)

Удивительный факт: сочетание этих способов лечения, в том числе и описанных доморощенных методов, позволило мне уйти от полного паралича и не стать лежачим инвалидом-колясочником.

И остаться оптимистом!

**Адрес: Полдневу Юрию Петровичу, 117630 г. Москва, ул. Академика Челомея, д. 6, кв. 131.**
**e-mail: poldnev@vdi.ru**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

В своем письме автор дает много рецептов. Попробую подробно разобрать каждый из них.

По поводу структурированной воды выражаю полную поддержку Юрию Петровичу. Теперь давайте разберемся с голоданием. Голод — это стресс для организма и поэтому вызывает образование гормонов надпочечников. Это невредно, а даже очень важно для больного рассеянным склерозом. Ведь заболевание чаще всего лечится гормональными препаратами. Проведение лечебного голодания может быть своеобразным тестом: станет лучше больному, значит, могут помочь гормоны. Но не стоит забывать, что лечение назначает только врач, он же вносит изменения в дозировку, длительность курса и т.д.

Для очистительных клизм я бы рекомендовал брать следующий состав:

на 1 л кипящей воды взять 1 ст. ложку ромашки (или сенны, льняного семени) и настоять 1 час, остудить, процедить и использовать по назначению.

А вот перед приемом скипидарной ванны смажьте обязательно вазелином анальное отверстие, половые органы, царапины на теле. После процедуры все смыть теплой водой.

Теперь по поводу гемосорбции. Помните, что система для очистки крови должна быть обязательно одноразовой. В противном случае существует реальная угроза заразиться вирусным гепатитом (данные статистики), а это заболевание куда страшнее, чем рассеянный склероз!

В дополнение к письму нашего читателя добавлю из личного опыта. Шире используйте в лечении вашего недуга продукты пчеловодства: маточное молочко, пчелиную цветочную пыльцу, подмор пчел, пчелоужаления. Сочетая эти продукты с лекарственными растениями: золотой корень, мордовник, барвинок, гармала, аир, девясил, левзея, ряска, болиголов, мухомор и др. под врачебным контролем, можно добиться длительных периодов ремиссии.

## ЛЕЧЕНИЕ СКЛЕРОЗА... ЛОПАТОЙ

*Рассеянный склероз*

Когда мне сказали — это прозвучало как приговор, — что у меня *рассеянный склероз*, я решил так: надо... вырастить овощи, продать и поехать лечиться в санаторий. И только много позже понял, что это не решение проблемы. Для успешной борьбы с РС главное — не здравница, а... сам процесс труда. Например, на том же огороде. Надо просто-напросто трудиться. Чтобы пот лился ручьем.

Это доступно, полезно и для здоровья, и для личного бюджета.

Растения отблагодарят вас урожаем и самочувствием, во всяком случае, явно лучшим, чем было до того, как вы стали выходить с лопатой в огород. Лопата подлечит.

Разумеется, это я все о дачном сезоне, но ведь мы и не заметим, как приблизится новая весна, дачная пора... Ну, а если нет дачи, посадите хотя бы цветы в горшке на подоконнике. Главное при этом, чтобы вы сумели почувствовать, что вы цветку нужны! Ухаживайте за ним, живите как бы для него, и он будет жить для вас. Вам станет полегче!

... И заведите, если это вам посильно, собаку. Конечно, лучше бы овчарку — возьметесь за ошейник, и она будет здорово помогать вам ходить.

Словом, ходите и работайте, работайте и ходите. Так вы лечитесь, а болезнь как бы... устает!

Таков мой личный опыт.

**Адрес: Попову Евгению Николаевичу, 652870 Кемеровская обл., г. Междуреченск, ул. Лукиянова, д. 13, кв. 101.**

# БОЛЕЗНИ КОЖИ

## И ЖИРОВИК ИСЧЕЗ, И БОРОДАВКИ

*Бородавки, жировик*

У меня был *жировик* 40-летней давности. Пять лет назад предлагали удалить его хирургическим путем, но я не согласилась, опасаясь осложнений. Прочитав в «ЗОЖ» рекомендации И.П. Неумывакина о применении перекиси водорода, решила попробовать избавиться от жировика, тем более что он стал меня беспокоить.

Ежедневно начала делать компрессы с 3%-ной перекисью водорода. Продолжала 10 дней. Потом увеличила концентрацию до 12%. Я развожу перекись из гидроперита — 1 таблетка на 1 ст. ложку дает 3%-ную перекись водорода, а 4 таблетки — на 1 ст. ложку уже 12%-ная перекись.

Когда начала делать компрессы с концентрированным составом, жировик стало пощипывать, и я ограничилась 3 днями, вновь вернулась к 3%-ной перекиси. Иногда он кровил после компресса. Когда на 24-й день сняла компресс, жировик отпал без боли и без кровинки.

И еще вот о чем. Прежде на правой стороне груди у меня было много мелких бородавок, которые часто доставляли беспокойство. Сейчас их нет. Когда исчезли, не заметила, но, думаю, наверное, и здесь перекись помогла.

**Адрес: Столяровой Л.П., 617256 Пермская обл., Сивинский р-н, с. Сатино, ул. Школьная, д. 10.**

## ПРО РЯСКУ ЦЕЛЕБНУЮ

*Герпес, витилиго, псориаз*

Я старая женщина, мне почти 100 лет! Из них 40 проработала в аптеке фармацевтом. В то далекое время — это 30-

40-е годы — совсем не было в аптеках никакой синтетики. Аспирин получали в порошке, который добывали из коры белой ивы. Готовили лекарство из натурального сырья — травы, корни, семена, кора, настойки и экстракты...

Прочитала вестник «ЗОЖ» и решила по возможности подсказать верные способы лечения тех болезней, которые в официальной медицине трудно лечатся.

*Герпес* смазывать соком растения петров крест 2-3 раза в день. Этим же соком хорошо лечат опоясывающий лишай.

*Псориаз* хорошо лечит серебряная вода. Делать примочки на больные места.

*При витилиго* очень часто помогает ряска. Прикладывать к белым местам хлопчатобумажные салфетки, намазанные густо ряской. Собирать ряску надо в прудах, которые находятся вдалеке от населенных мест, чтобы была чистая, и лучше, если в этой воде растут рогоз, камыш, аир и кубышка, — значит, ряска там очень чистая.

Готовлю настойку из ряски впрок. Перебираю от мусора и пиявок, промываю холодной водой, отжимаю и складываю в стеклянную банку. На 1 литровую банку уходит 0,5 литра водки. Закрываю крышкой и ставлю в темное место при комнатной температуре на 3 недели. Затем процеживаю через 1 слой марли и храню в темном месте.

Больному витилиго можно эту настойку пить по 1 ч. ложке на 1 ст. ложку воды 2 раза в день после еды. А ребенку — капель по 8 или 10.

Кроме того, ряска лечит все воспалительные процессы наружных и внутренних органов:

Отит — по 8 капель настойки в больное ухо (в подогретом виде).

Насморк — развести пополам с водкой, смочить ватные тампоны и ввести в каждую ноздрю на 3-5 минут.

Ангина – полоскать горло — 1 ч. ложка настойки на 1/2 стакана теплой воды. Особенно хорошо помогает при напряженной работе голосовых связок (артисты, учителя, ораторы).

Отвечаю Сугаровой В.В. на ее вопрос, как приготовить мазь с парафином.

Взбить добела 1 яйцо, постепенно добавлять хлопковое масло — 50 г и хорошо перемешать в ступке пестиком. Затем в металлической посуде растопить 50 г парафина (я думаю, можно взять вместо него и пчелиный воск или масло какао) и, медленно постоянно помешивая, вливать в ступку. Мешать до тех пор, пока мазь не застынет. Вот и все.

**К.В.Макарова.**
**г. Переславль-Залесский,**
**Ярославская обл.**

**«ЗОЖ»: Петров крест — уникальное растение. Как правило, паразитирует на корнях черемухи, осины, липы, лесном орешнике. Видимая часть растения — что-то вроде ростка бледно-розового цвета, вылезающего из-под земли.**

**Химический состав практически не изучен. С лечебной целью используют корни и траву во время цветения (множество темно-розовых лепестков). Применяется в народной медицине при бесплодии, водянке, отеках. К.В. подсказала еще один аспект применения — герпес.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Из собственного фитотерапевтического опыта могу смело утверждать, что ряска является могучим средством лечения витилиго и псориаза. Но курс приема, кстати, об этом не сказано в письме, должен длиться 2-3 месяца. Его повторяют через 1 месяц перерыва. Я же предпочитаю лечить соком ряски.

Ряску пропустить через мясорубку, отжать вручную, прессом или соковыжималкой. К полученному соку добавить спирт или водку (из расчета 70-80 мл спирта на 900 мл сока). Хранить лучше в холодильнике. Суточная доза 1-2 ст. ложки (до 4 в день в тяжелых случаях).

Следовательно, для 3-месячного лечения (1 курс) вам понадобится 3-4 л сока растения.

Лечить витилиго советую комплексно.

Внутрь. Принимать сбор трав: подорожник, чистотел, бузина, аир, дягиль, левзея, череда, лист грецкого ореха в виде настоев. 1 ст. ложку смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 1,5 часа, процедить, до-

бавить 1-2 ст. ложки сока ряски (или подорожника, репешка), 2-3 ч. ложки настойки ряски (или грецкого ореха, зверобоя). Выпить в 3 приема до еды.

Наружно. Наносить масло зверобоя на депигментированные участки с последующим ультрафиолетовым облучением через день (20-30 сеансов).

Такого же комплексного подхода требует и псориаз.

Для лечения герпеса я с успехом применяю вытяжку из семян грейпфрута ципросепт: по 20 капель 3 раза в день до еды.

Он обладает противовирусной, антимикробной и антигрибковой активностью.

## МНЕ ПОМОГАЕТ СОЛЬ

*Герпес, нейродермит, экзема*

Хочу поделиться методом лечения *герпеса, нейродермита, экземы* на руках, а также *порезов, трещин, обветриваний кожи*. Все эти проявления лечу просто:

с усилием втираю обыкновенную соль. Но лучше йодированную. Если так воздействовать на только что появившийся герпес, то бывает достаточно одного раза. Для закрепления эффекта процедуру повторить. При лечении других перечисленных кожных заболеваний соль тоже хорошо помогает.

**Людмила Ивановна**
**Боковикова.**
**г. Тайшет.**

## ВОДА СМЫВАЕТ ВСЕ НЕДУГИ

*Красный плоский лишай*

12 лет назад случился у меня сильный стресс. Результатом нервных потрясений стала неприятная болезнь — *красный плоский лишай*. Что только я не предпринимала, но болезнь не отступала. Да и врачи не обнадеживали, говорили, редко, кто излечивается от этой напасти.

Уж не помню, от кого я узнала, что кожные болезни лечатся холодной водой. Ухватилась за это, как утопающий за соломинку. Хотя, если откровенно, холодной воды всегда боялась.

Так вот, в тот день я вначале хорошенько прогрела голову, а затем вылила на себя половину ведерка. И произошло чудо: мне впервые за два года не понадобилась мазь, и я спокойно уснула.

Сейчас могу облиться пятью-шестью ведрами. Чувствую себя бодро, здоровье в порядке. Поистине холодная водица — моя волшебница, докторица. И не только моя.

Бронхит у мужа тоже вылечила с помощью обливаний по системе Порфирия Иванова. Да и с другими болячками справляюсь. Например, заболели суставы — мочу в холодной воде салфетку из простой ткани, выжимаю, накладываю на больное место. Сверху — большое полотенце. Через 2-3 минуты чувствую приятное тепло. После нескольких процедур становится легче.

А вот другие рецепты, выручающие нашу семью. Когда заболит желудок, завариваем 1 ст. ложку зверобоя на стакан кипятка. Можно сразу выпить горячим полстакана, а потом по 1 ст. ложке 3 раза в день. Через пару деньков все проходит.

При болях в печени выжимаю в стакан 1 лимон, добавляю 1/2 чайной ложки соды. Отличное средство!

От изжоги спасает корень солодки. Его надо измельчить в кофемолке, а затем принимать на кончике ложки сухим несколько дней.

Осенью завариваю в термосе один стакан овса в шелухе, добавляю немного шиповника, заливаю 1,5-2 л кипятка. К утру витаминизированный лечебный напиток готов. Можно для вкуса добавить лимон и пить.

Если привязалась простуда, в чай выжимаю сок целого лимона и кладу чайную ложку меда. Хорошо действует в самом начале заболевания, важно успеть перехватить его.

**А. Андреева.**
**г. Пенза.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Здесь мы видим наглядный пример, когда заболевание, как говорят в народе, возникло «на нервной почве».

Применение холодных обливаний впервые предложил немецкий пастор Себастьян Кнейпп в XIX веке. Эта система охватывает лечение многих болезней. До настоящего времени не все методики пастора дожили. Водолечение можно применять и в домашних условиях: обливания, холодные и контрастные ванны, души, паровые ингаляции, обертывания, ванны для рук и ног, хождения по воде, росе и т.д. Противопоказаний немного, а польза от водолечения огромная. Да и книга С. Кнейппа «Мое водолечение» всегда есть в продаже. Я бы посоветовал нашим читателям почаще к ней обращаться.

## ЗАПАСИТЕСЬ ТЕРПЕНИЕМ!

*Псориаз*

Надо же было такому случиться — дочь поцарапала руку. Я как-то не обратила на это внимания — подумаешь, царапина. Но через несколько дней она стала шире, сверху появились чешуйки. По рукам и ногам пошла *сыпь*, высыпания были на локтях, коленях.

Диагноз поверг меня в шок: *псориаз*. Знаю, официальная медицина это заболевание не излечивает. Люди болеют 10-20 лет, а то и более. Иногда наступает ремиссия, потом все возвращается на круги своя. Надо было что-то предпринимать.

Стала искать все, что есть у меня о псориазе. Рецепт по Голюку применить не могла — не было черного солидола.

Первое, что мы сделали, это ванна с медным купоросом.

После нее высыпания немного побледнели.

Затем купила в аптеке березовый деготь и смазала все тело дочки.

Узнала, что псориаз лечится противочесоточными препаратами.

Стали применять серную мазь — раз в 3 дня после предварительного мытья в ванне. В нее добавляли поочередно марганцовку, сернокислую медь (медный купорос), чистотел, череду.

Соблюдали диету: исключили острое, копченое, соленое, цитрусовые, кукурузу, землянику, бананы, помидоры, чеснок и, конечно, пиво, алкогольные напитки.

В основном в рационе преобладали творог, кисломолочные продукты, капуста, горох, крупы (гречка, пшено, овсянка), мед, рыба. Каждый день утром на завтрак: 2 ст. ложки гречки, замоченной в кефире с вечера.

Принимала также $H_2O_2$ по Неумывакину.

Хотя болезнь отступила — улучшение заметили на 12-й день лечения, дочь до сих пор пьет перекись.

После еды она принимала настой трав: ромашку с пустырником — 10 дней и валериану с календулой — 10 дней.

Конечно, в самом начале лечения было такое впечатление, что это все бесполезно. Сыпь не уменьшалась, а, кажется, даже увеличивалась. Но мы терпеливо боролись и верили — все пройдет.

Дней семь каждый вечер на ночь мы обильно мазали руки дочери березовым дегтем и заматывали бинтом, сверху — полиэтиленовый пакет и бинт сеточкой.

Наверное, поэтому раньше всего руки зажили. Заболела дочь 30 августа, а 13 сентября уже пошла на занятия. Никто ничего не заметил, остались только белые пятнышки.

Конечно, болезнь у дочки была не запущена, потому так быстро и отступила. Сейчас все хорошо, но мы продолжаем лечение, чтобы навсегда изгнать инфекцию.

Теперь я уверена: с «ЗОЖ» можно одолеть любую болезнь. Нужно лишь желание и терпение.

**Лариса.**
**г. Самара.**

**Комментарий А.В. Печеневского:**

Для лечения своей дочери Лариса использовала доступные ей лекарственные растения и средства. Кроме них, в комплексном лечении псориаза применяют зверобой, цветы и ягоды бузины, валериановый корень, лимонник, левзею, ромашку, крапиву, хмель, шалфей, лист грецкого ореха, девясил, фиалку, сосновые и березовые почки, березо-

вый лист, солодку, лопух, календулу, лист брусники, земляники, эвкалипта.

Схема лечения выглядит следующим образом.

Готовится сбор трав из 5-7 растений, взятых в равных весовых пропорциях. Сырье измельчается. 2 ст. ложки залить 0,5 л кипятка, вскипятить и настоять 1,5 часа, процедить. В настой добавить на выбор 1 ст. ложку сока чистотела, крапивы, лопуха, череды и 1-2 ч. ложки настойки валерианы, левзеи или шалфея. Выпить в 3 приема после еды. Длительность лечения - 1,5-2 месяца, в течение года провести 2-3 курса.

Ванны из шалфея или корня валерианы.

150 г корня (травы) отварить в 3 л воды в течение 5-7 минут, настоять 1,5 часа, процедить в ванну с температурой воды 38°-40°. Продолжительность процедуры 20-30 минут. Принимать через день. Курс лечения — 20 процедур.

После ванны тело вытереть и втереть мазь календулы в псориазные бляшки.

Ультрафиолетовые облучения пораженных участков кожи проводят через день в субэритемных дозах (то есть время облучения от сеанса к сеансу постепенно увеличивается). Перед облучением на бляшки нанести масло зверобоя.

Не пугайтесь, если после процедуры заметите легкое покраснение вокруг проблемной зоны — это нормальная реакция кожи.

В период лечения необходимо строго соблюдать диету, исключив алкоголь, острое, копчености, газированные напитки. Стоит также позаботиться о нервной системе: избегать стрессов и перенапряжений.

Полезно принимать цветочную пчелиную пыльцу по 1 ч. ложке 2-3 раза в день, рассасывая во рту и (или) маточное молочко по 150-200 мг в сутки. Курс лечения 1,5-2 месяца (проводить 2 раза в год).

## ЭКЗЕМА НЕ ЛЮБИТ КРУШИНУ

*Экзема*

Вот и я, Бочкова Екатерина Степановна, решила написать письмо. Мы с мужем были молодыми и здоровыми и

слышать бы не хотели о больницах, пилюлях, справочниках по медицине, в том числе и народной.

Но вот пошли на пенсию — а мы дети войны, испытали и голод, и холод — вот все это пережитое сейчас и сказывается на нашем здоровье. А узнала я о существовании вестника от соседки, которая принесла мне подшивку за 2 года.

Милые вы наши люди, редакция вестника «ЗОЖ», какое вы делаете большое дело, выпуская эту газету! Мы с мужем многое узнали из газеты и многое применили для лечения и профилактики своего здоровья. По рецептам «ЗОЖ» я сделала мазь от гайморита, летом заваривала, как чай, крапиву, малину, смородину, клубнику, заготовили и пили корни подсолнечника, пили квас на банановых корках, сок свеклы, моркови...По рецепту «ЗОЖ» пользуюсь настойкой от болей в суставах: это анальгин, йод, спирт... Стала разводить лечебные травы и цветы...

Вестник для нас стал настольной книгой. И многим людям я сделала выписки из газет, предложила рецепты по их болезням. Радуюсь, когда узнаю, что помогло. Некоторые вообще не слышали о вестнике, а теперь стали выписывать и не жалеют.

В заключение я хочу внести свою лепту — рецепт в газету. У нашего знакомого появилась *экзема* на руках и ногах, лопались водяные пузырьки, и был страшный зуд, раны, и ничего не помогало. А вылечили его так:

взяли ствол небольшой крушины, напилили брусочков вместе с корой сантиметров по 15 длиной, раскололи их помельче в диаметре, сложили в кастрюлю (8-литровая, половину кастрюли), залили водой полностью и кипятили часа два. Вода стала коричневой, вылили ее в тазик вместе с брусочками и парили руки и ноги, пока отвар вместе с брусочками не остыл. Процедуру эту повторяли ежедневно, пока экзема не прошла. Кстати, отвар с брусочками можно использовать несколько раз, а затем сделать новый.

**Адрес: Бочковой Е.С., 659021 Алтайский край, Павловский р-н, с. Черемное, ул. Нагорная, д. 32.**

# БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

## ВСЕГО ЛИШЬ ДВЕ ГОРСТИ ТРАВЫ

*Болезненные менструации*

Моя дочка мучилась от страшных *болей во время менструаций*, вплоть до обмороков. Таблеток выпили огромное количество. Сейчас забыли об этом.

Моя сестра по профессии фельдшер-акушер. Она дала нам такой рецепт.

На 1 л кипятка заварить в равных количествах крапиву и тысячелистник. Берем горсть одной травы и горсть другой. Доводим до кипения и выключаем. Настоять 1 час. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за неделю до менструации. Боль уйдет.

А теперь хочу отчитаться о проделанной работе. В «ЗОЖ» (№ 8 за 2002 год) на стр. 19 я прочитала заметку Нины Андреевны Рябушкиной «Корни лопуха успокоят сердце». Я сделала настой, пропила и вот уже два года живу без таблеток. Низкий поклон газете, автору заметки. Принимала по совету «ЗОЖ» (не помню, в каком номере об этом прочитала) чеснок на водке. Вышло страшное количество солей. Чувствую облегчение в позвоночнике, особенно в шейно-плечевом отделе. Перестали болеть шишки на ногах. Очень понравилось. Лечила суставы снегом плюс соль. Замечательно! Сделала чудо-растирку: спирт + камфарный спирт + йод + 10 таблеток анальгина. Даже при ангине пробовала. Облегчение явное.

Вообще я по характеру экспериментатор. Поэтому газета очень нравится. Уважаю людей, которые не сидят сложа

руки, а действуют. Очень нравятся материалы о медицине Болотова. Обязательно все попробую по его советам.

**Адрес: Жаровой Наталье Николаевне, 601287 г. Владимир, пос. Коммунар, ул. Зелетай, д. 60, кв. 128.**

**«ЗОЖ»: Напоминаем Наталье Николаевне и другим читателям, что рецепт с чесноком на водке был опубликован в «ЗОЖ» (№2 за 1992 год). Вот он:**

Очистить и тщательно промыть 350 г чеснока. Два раза пропустить через мясорубку, отвесить 250 г этой массы (брать снизу), положить в посуду, залить 300 г 96-процентного спирта и тщательно закрыть пробкой или крышкой. Хранить в темном, прохладном месте. Через 10 дней массу процедить через полотняную тряпочку, отжать и выбросить. Начинать пить по одной капле с холодным молоком (30-50 г) три раза в день за 30 минут до еды по следующей схеме: день первый — 1 капля до завтрака, 2 капли до обеда, 3 капли до ужина; день второй — 4 капли до завтрака, 5 капель до обеда и 6 капель до ужина; день третий — соответственно — 7—8—9; четвертый — 10—11—12; пятый —13—14—15; шестой — 15—14—13; седьмой — 12—11—10; восьмой — 9—8—7, девятый — 6—5—4, десятый– 3—2—1, одиннадцатый — 25—25—25. И далее — по 25 капель 3 раза в день до полного использования настоя. Через 5 лет курс лечения можно повторять.

**Адрес: Денисенко Александру Яковлевичу, 694420 г. Александровск-Сахалинский, ул. Ленина, д. 38, кв. 15.**

А вот еще один рецепт с использованием чеснока, опубликованный в «ЗОЖ» (№ 7 за 2000 год):

16 лет пью настойку чеснока и не болею *гриппом* даже во время эпидемий. Мало того, вылечила *астматический бронхит*. Есть много разных рецептов приготовления настойки из чеснока. Я же готовлю ее так.

Беру 1 кг чистого сухого чеснока, режу ножом, кладу в 3-литровую банку и заливаю 1,5 л воды. Банку закрываю полиэтиленовой крышкой и настаиваю 15-30 дней.

Утром в стакан кипяченого молока вливаю 1 ч. ложку настойки и выпиваю. Через 20 минут завтракаю. Пить настой начинаю в октябре. Летом — перерыв.

**Адрес: Валентине Николаевне, 446200 Самарская обл., г. Новокуйбышевск, ул. Дзержинского, д. 34, кв. 46.**

**Комментарий В.М. Костерова:**

Автор при болезненных менструациях рекомендует сбор, который ей посоветовала сестра, по профессии фельдшер-акушер. Я не фельдшер-акушер, а фитотерапевт, но рекомендовать подобный сбор не стал бы, и вот почему. Сбор состоит из 2 лекарственных растений: крапивы и тысячелистника, которых брали поровну. Применяли по горсти одной и другой на 1 л кипятка, доводили до кипения, настаивали 1 час и принимали по 0,5 стакана 4 раза в день за неделю до менструации. Общеизвестно, что и тысячелистник, и крапива обладают выраженным кровоостанавливающим свойством, а крапива еще и сгущает кровь. Дорогие товарищи! Вы ломаете природу женского организма через колено, ведь отхождение крови при месячных необходимо, идет рассасывание желтого тела. А для обезболивания менструаций есть простой сбор, который включает 2 травы:

полынь обыкновенную (чернобыльник) и лапчатку гусиную. Нужно приготовить настой из расчета 2 ст. ложки на 1 стакан кипятка, настоять 20 минут и пить 4-5 раз в день по 0,5 стакана с начала месячных 2-3 дня.

Еще лучше, если при первых признаках месячных, будете пить настой из следующего сбора (я прокомментирую действие каждого его компонента).

Чернобыльник +девясил — как гормоноподобное и обезболивающее средство,

тысячелистник — как кровоочистительное и кровоостанавливающее,

ромашка аптечная — как обеззараживающее и обезболивающее,

лапчатка гусиная и кора дуба — как противовоспалительное, дубильное и обезболивающее,

хвощ полевой — мочегонное и укрепляющее кровеносные сосуды.

Взять всех компонентов поровну, заварить 4 ст. ложки на 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить горячим (иначе танины выпадут в осадок, и вы их выбросите в отходы). Принимать надо по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды и обязательно на ночь.

Курс лечения целесообразно разбить на 2 этапа по 2 недели, между ними хорошо сделать недельный перерыв.

Можно задать вопрос: а зачем же здесь тысячелистник, также кровоостанавливающий? Да, но он присутствует в многокомпонентном сборе, и действие его мало заметно в этом отношении, оно как бы нивелируется, да и доля его несущественна.

Могу порекомендовать и средство, которое можно приобрести в аптеке готовым. Это ротокан, который состоит из вытяжки тысячелистника, ромашки и календулы.

Использовать его целесообразно внутрь (см. инструкцию на упаковке) и в виде микроклизм вагинально, разбавив в 2 раза кипяченой теплой водой. Можно принимать внутрь, а вагинальное орошение делать настоем ромашки (2 ст. ложки на 1 л кипятка, настоять 30 минут).

Некоторые мучаются скудными месячными. Опытные гинекологи советуют принимать продолжительно, в течение 2-3 месяцев порошок корней копытня европейского (которого в лесах Подмосковья очень много) буквально на кончике ножа, поскольку это растение требует осторожности ввиду токсичности.

В отношении целебного действия корней лопуха на сердечную деятельность сказать ничего не могу. С позиции фармакологии, корень лопуха не имеет прямого отношения к сердечной деятельности. Но помогло, и хорошо, почаще бы так.

Чеснок на водке? Да это же чесночная настойка, которая используется при атеросклерозе по схеме, начиная с 1 капли на прием, добавляя ежедневно по 1 капле. Причем кто-то принимает эти капли с водой, а кто-то – с молоком. Но автор наблюдала массовый выход при этом солей. Да, необыч-

но. Но все может быть, во всяком случае, навредить этими рекомендациями нельзя.

Существует и обезболивающее средство, которое приводит автор: спирт+камфарный спирт+йод+10 таблеток анальгина. Используют его в виде растирок. Но, несмотря на то, что в нем присутствуют несколько обезболивающих компонентов, действует оно слабо и пригодно только в незапущенных случаях, при болях несильных. В этом плане возможно использование и новокаина. Я заметил, что рекомендации у автора письма какие-то феноменальные, необычные и, прямо скажем, настораживающие. Не поверить – язык не поворачивается, поверить без оглядки не могу. Пусть рассудят читатели. А вам, читатель, я не хочу «отбивать руки» своими замечаниями, очень хорошо, что вы наблюдательны и, главное, отзывчивы. Вы – наш настоящий друг.

Теперь по поводу чеснока. В отношении профилактики гриппа, о которой говорит автор письма, все очень правдоподобно, поскольку фитонциды чеснока обладают выраженным антибактериальным свойством, кроме того, чеснок издавна используется как антисклеротическое средство, в основе которого лежит способность улучшать эластичность стенок кровеносных сосудов. Рецепт, указанный выше, и предназначен как средство для заблокирования атеросклеротических проявлений. Еще раз повторю, что приемы эти давно известны, но мало кто знает, что в настоящее время ученые нашли, что еще более активным противосклеротическим свойством обладает совместное действие чеснока и клюквы. Если быть более точным, то эффект этот прежде всего влияет на повышение эластичности кровеносных сосудов. Неспроста пищевую добавку так и назвали «Эластин», хотя теперь почему-то стали называть «Эластинол». Дезориентируют только людей. Конечно, в этой простой смеси чеснока и клюквы не надо понимать их простое смешивание. Приготовлена она по специальной технологии. Но если кто-то и решится изготовить целебное средство самостоятельно, вреда не будет. Но хочу оговориться, что в своей

практике еще не применял его широко, чтобы сделать полностью обоснованные выводы, как это и положено.

## ВСЕГДА ВЕРИЛА В СИЛУ ТРАВ

*Климактерический синдром*

Знаю и люблю наш «ЗОЖ» с 2000 года. Благодарю Бога за то, что узнала об этом замечательном издании вовремя. Болела многие годы, но лечение результатов не приносило.

Перечислять болячки долго и скучно. Коротко: *букет эндокринных заболеваний.* С возрастом к ним присоединился в тяжелой форме *климактерический синдром*, возникла и прочно обосновалась *гипертония 2-й стадии.* Кто знает, что это такое, тот представит и поймет мое состояние. Но я не сдавалась. Была и есть сила воли, надежда на исцеление или радикальное улучшение своего состояния. Всегда верила в силу трав, традиционных методов лечения. Но чувствовала, что у меня нет своей системы. Правы те, кто утверждает: доверяйте своему организму и своей интуиции.

Я для себя вывела основные правила здорового образа жизни. Они достаточно просты:

очищение организма, употребление растительных жиров, упор на рыбопродукты, кисломолочные продукты, ежедневно выпивать свежий свекольно-морковный сок. Не забывать и про отвары противовоспалительных трав и мочегонных с преобладанием календулы, тысячелистника, чистотела, спорыша, семян укропа, корней подсолнечника. Кроме того, водочный настой чистотела, квас на основе чистотела и банановых корок.

Утро я обычно начинаю с дыхательной гимнастики, задерживая дыхание на выдохе до 1 минуты (это далось постепенно). Потом делаю массаж головы и упражнения по системе К. Ниши для очищения сосудов и крови; затем упражнения для подвижности суставов, позвоночника, которые заканчиваются хождением на ягодицах и стоянием подошвами на аппликаторе Кузнецова до 1 минуты. После этого утренний туалет (умы-

вание, чистка зубов, языка) и обливание холодной водой по пояс. Правда, сейчас это делаю уже не каждый день.

Результаты не замедлили сказаться: с сентября 2003 года обхожусь без лекарств от повышенного давления. Болезни у меня, к сожалению, все хронические. И, конечно же, обострения бывают, но уже намного реже и в более легкой форме, чем прежде. Не люблю говорить о болезнях, даже с родными. Стараюсь быть веселой, даже когда мне плохо.

**Людмила Ивановна**
**Боковикова.**
**г. Тайшет.**

**Комментарий В.М. Костерова:**

Замечательное письмо, и прежде всего мне понравился вывод автора: доверять своему организму и своей интуиции. Я же говорю даже более категорично: идите на поводу желаний вашего организма. Естественно, понимать нужно и здравый смысл, ну хотя бы не идти на поводу алкогольных желаний. Но разговор в письме зашел о климактерическом синдроме, проще – о климаксе. Как известно, климакс начинается и протекает с наступлением определенного возраста (примерно с 50-55 лет) и обусловлен в основном дисбалансом в эндокринной системе. Теряют активность женские половые гормоны эстрогены. На этом фоне возникают побочные явления, и прежде всего в сердечно-сосудистой (атеросклероз, ИБС, гипертония), в деятельности опорно-двигательного аппарата (артрозо-артриты, остеопороз), в нервно-психической сфере (плохой сон, плаксивость). У автора письма климактерические расстройства усугублялись уже имеющимися у нее эндокринными заболеваниями. Всяческих похвал заслуживает ее подход к лечению. Тем не менее хочу дополнительно порекомендовать еще ряд мероприятий, способных улучшить климактерическую картину (патологию). Прежде всего, это нормализация гормонального фона. Моя практика подсказывает, что выравнивание гормонального сдвига возможно одновременно с проявлениями, например, гипертонии. Существуют лекарственные растения,

которые обладают эстрогеноподобным свойством: солодка, шишки хмеля. Вот их-то и следует ввести в сердечно-сосудистый сбор для гипертоников. Подобный сбор будет выглядеть следующим образом:

валериана, пустырник, боярышник, желтушник, зюзник, омела белая, солодка, шишки хмеля. Компоненты брать в равных соотношениях, заваривать из расчета 2 ст. ложки на 0,5 л кипятка, настаивать 20 минут и пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения должен составлять не менее двух месяцев, причем между ними необходимо сделать 10-дневный перерыв.

Более того, если у вас выраженный атеросклероз, то целесообразно ввести в этот сбор соответствующие лекарственные растения:

спорыш, цветки красного клевера, хвощ полевой.

Многие возражают против хвоща полевого, считая, что он всего-навсего мочегонное средство. Это неправильно, об этом я уже неоднократно писал. Хвощ полевой содержит салицелаты (соли кремниевой кислоты), которые повышают эластичность кровеносных сосудов.

В моем арсенале есть одно радикальное средство, которое основательно помогает всем женщинам при климаксе с проявлением сердечно-сосудистой недостаточности (гипертония) и нервно-психическими проявлениями (плохой сон, раздражительность). Я этим средством поделюсь.

Возьмите и смешайте по 50 мл аптечной настойки валерианы, пустырника и плодов боярышника. Добавьте туда 30 мл корвалола. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды и на ночь.

Курс лечения от 2 до 4 недель (по самочувствию).

Однако мне приходилось многократно убеждаться, что при выраженной сердечной недостаточности, связанной с нарушением кровоснабжения миокарда, лучше брать не плоды шиповника, то есть их настойки, а настойку цветков боярышника. Настойка цветков боярышника в аптеках почти не встречается, поэтому сделайте ее сами.

Соберите весной, еще до распускания цветков, то есть в фазу бутонизации, цветки боярышника 75 г

(сырых цветков) или 40 г сухих и залейте 0,5 л водки. Настоять при комнатной температуре 21 день в темноте. Процедить.

Должна получиться настойка желтоватого цвета, если вы покупаете ее в аптеке, обратите на это внимание, потому что настойка плодов боярышника, в отличие от цветков, коричневато-оранжевого цвета.

Есть в рекомендациях автора письма и важные детали, например, она рекомендует пить овощной сок не отдельно морковный и свекольный, а смешивать их. Совершенно правильно. Свекольный сок довольно агрессивный (вспомните, что будет, если в раковине останутся хотя бы на несколько минут очистки свеклы), поэтому пить его лучше, разбавляя пополам кипяченой водой, а еще лучше смешивать с морковным соком. В отношении диеты тоже правильно — основу ее должны составлять молочно-овощные продукты. Но не забывайте и о мясных продуктах, хотя количество их и нужно резко ограничить. Дело в том, что в мясных продуктах содержатся незаменимые аминокислоты, которые не встречаются больше нигде, роль же их чрезвычайно высока. Для компенсации их дефицита достаточно 1-2 раза в неделю потреблять по 50-100 г мяса в разных видах, лучше нежирного (говядина).

## ДУМАЮ, КИСТА ИСЧЕЗЛА НАВСЕГДА!

*Мастопатия фиброзно-кистозная, киста молочной железы*

В июле прошлого года я проходила осмотр в доврачебном кабинете, где мне поставили диагноз — мастопатия. На УЗИ выявили *фиброзно-кистозную мастопатию и кисту левой молочной железы* размером 12х14 мм. Онколог выписал гомеопатическое средство эдас-127 (продается в аптеке без рецепта и стоит недорого). Принимала препарат около месяца по схеме, указанной в инструкции. На повторном УЗИ киста подтвердилась, и онколог снова назначил курс эдаса. Но вскоре мне пришлось приостановить лечение, так как после стресса началась жуткая аллергия.

Случайно узнала, что при мастопатии помогает каланхоэ, если его употреблять длительное время.

Съела за минувшую зиму один литр смеси каланхоэ с медом (1:1). Принимала по 1 ст. ложке утром натощак и вечером перед сном.

В марте снова показалась врачу. Результат УЗИ — киста левой молочной железы 9х7 мм. Тогда решила назначить себе лечение сама. В «ЗОЖ» (№ 11 за 2002 год) нашла рецепт Анны Горбачевой.

Стала делать солевые повязки на грудь в течение двух недель.

Также в «ЗОЖ» (№ 10 за 2004 год) в заметке Ланы Адамовой вычитала о чудесных свойствах чеснока.

Сделала чесночное масло и пила по 1 ст. ложке утром натощак и, конечно, принимала эдас-127. Все лечение длилось около 20 дней.

В июле прошла очередное УЗИ: киста исчезла!

**Адрес: Куликовой Анне Николаевне, 638710 Казахстан, Павлодарская обл., г. Экибастуз, ул. Энергетиков, д. 75, кв. 68.**

**«ЗОЖ»: Для наших новых читателей мы повторим советы Анны Горбачевой и Ланы Адамовой.**

При мастопатии Анна Горбачева советует

делать повязки с 9-10-процентным солевым раствором из одного «вафельного» полотенца, сложенного в 3-4 слоя поперек, полоской в 25 см ширины, обязательно на обе груди. Курс лечения при мастопатии от одной до двух недель. Процедура выполняется на ночь и длится 9-10 часов.

Теперь о методе приготовления чесночного масла по методу Ланы Адамовой.

Кашицу из головки чеснока залить стаканом подсолнечного неочищенного масла. Смесь хранить в холодильнике. При приеме к 1 ч. ложке чесночного масла можно добавить 1 ч. ложку сока лимона. Пить 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц.

**Комментарий В.М. Костерова:**

В своем описании технологии лечения фиброзно-кистозной мастопатии автор одно средство дополняет другим или полностью заменяет. Это не говорит о том, что одни средства

хороши, другие же не действуют. Мастопатия — одна из капризнейших болезней, и варианты лечения порой бывают сугубо индивидуальны. Хорошо, что автор не опустила руки, а нашла именно свое средство. Я же могу дополнить этот арсенал еще несколькими, которые многократно подтверждали свою эффективность. Во-первых, сабельник болотный. В народе издавна его использовали для рассасывания опухолей и уплотнений, причем применяли как настойку на самогоне, так и на подсолнечном масле.

Настойку сабельника готовят следующим образом.

Корневища растения измельчить (3-5 мм), 50 г сухого сырья залить 0,5 л водки, настоять в темноте, регулярно встряхивая.

Чтобы получить первичный лечебный эффект, необходимо пролечиться минимум 3 недели, принимая по 1-2 ч. ложки 3 раза в день за 40 минут до еды и на ночь.

Для приготовления масляной вытяжки корня нужно брать в 1,5 раза больше, то есть на 0,5 л подсолнечного масла пойдет 75 г сырья.

Внутрь же целесообразно принимать настой сбора:

полынь обыкновенная (чернобыльник) с тысячелистником. Взять травы поровну, заваривать 1 ч. ложку на 1 стакан кипятка, настоять 20 минут и принимать по 50 мл 4-5 раз в день до еды.

Будет горько. Многие рекомендуют при мастопатии пить чай, настоянный на куркуме (это восточная приправа желтого цвета).

Заваривать 1 ч. ложку на 0,5 л кипятка, настоять 10 минут и пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

Я бы к тому же посоветовал использовать и порошок куркумы в пищу как приправу ко всем блюдам: и к первым, и ко вторым, и делать соусы с куркумой. Кстати, пища с куркумой может храниться довольно долго из-за противомикробной ее активности, чем пользуются жители жарких стран Востока.

# БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

## ПРО МЕДОВУЮ ЛЕПЕШКУ И ТИБЕТСКИЙ МАССАЖ

*Опухоль после операции*

Очень хочется поблагодарить через газету Надежду Андреевну Фоминцеву из Омской области за публикацию чудесного рецепта «медовая лепешка» в «ЗОЖ» (№ 11 за 2004 год). Меня она спасла от вторичной операции.

Летом, в июне, мне *оперировали околоушную слюнную железу*. Спустя какое-то время на шве *образовалась огромная опухоль*. Врачи сказали: нужна срочная операция, буквально на следующий день. Я пришла домой, взяла «ЗОЖ» и нашла этот рецепт. Сделала лепешку, и наутро нарыв прорвался, все обошлось без операции.

Много советов и рекомендаций использую из «ЗОЖ». Хорошо помогает тибетский массаж. Уже после нескольких занятий повышается настроение, улучшаются сон и работоспособность.

Вот эти упражнения:

• Утром, лежа в постели, помассируйте уши сверху вниз. Повторить 30 раз.

• Массирование лба. Двигайте ладонями вправо-влево — 30 раз.

• Тыльной стороной больших пальцев массируйте глазные яблоки 15 раз от наружного угла к внутреннему.

• Правую ладонь положите на область щитовидной железы, левую — сверху. Сделайте 30 движений сверху вниз — от щитовидной железы до живота.

• Положите правую руку на живот, а левую ладонь на правую. Сделайте руками 30 круговых движений по часовой стрелке.

• Втяните живот до предела, а затем сильно надуйте его. Всего 30 раз.

• Подтяните к груди левую ногу, затем распрямите ее. То же проделайте правой ногой, а затем обеими ногами вместе. Повторите 30 раз.

• Сядьте на край кровати, правую ногу положите на левое колено, и ладонью правой руки помассируйте 30 раз выемку правой ступни. Затем то же повторите с левой ногой. Тоже 30 раз. Это упражнение благотворно воздействует на внутренние органы, так как на ступнях находится много биологически активных точек.

• Положите на затылок сцепленные в замок кисти рук и сделайте 30 движений вверх-вниз.

• Плотно прижмите ладони к ушам и кончиками пальцев поочередно «побарабаньте» по затылку. Это помогает избавиться от головных болей и шума в ушах.

Такой простой массаж благотворно влияет на весь организм.

**Адрес: Зинченко Лидии Васильевне, 632125 Новосибирская обл., г. Татарск, ул. Ленина, д. 112 а, кв. 83.**

**«ЗОЖ»: Повторяем рецепт медовой лепешки.**

Замешиваем мед с мукой так, чтобы получившаяся лепешка не рассыпалась, а была вязкой. Затем добавляем чуть-чуть птичьего жира (гусиного, куриного, утиного): он близок к жиру человека и очень быстро впитывается. Хранить лепешку в целлофане, но не в холодильнике.

Применяем лепешку *при ожогах, обморожении,* прикладываем *на чирьи и фурункулы, порезы, трещины на руках, ногах.* Снимает *псориаз, тромбы на ногах* рассасываются. После снятия гипса надо разрабатывать суставы, прогревать, массаж делать, а лепешка размягчает мышцы, восстанавливает жировой слой кожи и тем ускоряет процесс восстановления.

Больные места обмываем теплой водой с хозяйственным мылом. Затем кладем лепешку, разминая ее,

прямо на тело или на чистую бумагу, смятую, как промокашка, чтобы тело не колола. Завязываем чистой тканью. Сверху желательно еще что-нибудь теплое. Если гнойные открытые раны, то меняем лепешку три раза в день. Она с бумагой снимается безболезненно. А если что-то и остается, то можно легонько мягкой тряпочкой смыть. А то и не касаться — в другой раз отстанет со следующей лепешкой. Накладывать лепешку надо до тех пор, пока рана не очистится и не нарастет кожа, а потом только смазывать жиром. Не застудить.

**Комментарий В.М. Костерова:**

Издревле известно рассасывающее свойство меда, причем больше всего это свойство проявляется у меда гречишного, поскольку у него выше всех других сортов диастазное число (что это такое, уточнять не будем). Кроме того, мед обладает и репаративным, то есть заживляющим, свойством. Но я, приветствуя автора, который использовал медовую лепешку, как рассасывающее средство, убедился еще и в ее заживляющем действии. Тем не менее можно значительно усилить заживляющее действие, дополнительно применив, например, зверобой. Можно использовать зверобойное масло, или размолов в пыль цветки зверобоя (на кофемолке).

Незаживающую рану припудривать зверобоем, а сверху накладывать медовую лепешку.

В случае использования зверобойного масла его надо чередовать с медовой лепешкой, благо она многократного действия («долгоиграющая»). Могу порекомендовать и способ приготовления зверобойного масла. Хочу сказать, что он во многом отличен от ранее применявшегося. Например, раньше считали, что готовить масло надо из сухого сырья (цветков), подвергать нагреванию, причем продолжительно в духовке или в русской печи и настаивать еще в темноте. Ничуть не бывало. Сделайте так.

Нарвите свежих цветков зверобоя. Рыхло (не утрамбовывая) насыпьте их в пластиковую прозрачную бутылку, залейте оливковым или подсолнечным маслом так, чтобы оно покрыло цветки, и выставьте на солн-

це на 3 недели. Время от времени нужно масляный настой встряхивать. А затем процедить.

Если масло получилось темно-рубинового цвета, хорошо, в противном случае вы что-то сделали не так. Кстати, зверобойное масло прекрасно заживляет и ожоговые раны, наиболее трудно заживаемые. Оно даже может посоперничать с маслом облепиховым. Не хочу обижать приверженцев облепихи, скажу, что на самом деле это прекрасное растение с хорошо выраженным репаративным свойством.

Теперь про тибетский массаж. Нет оснований не доверять автору письма в отношении целебных свойств тибетского массажа. Но все-таки лучше его делать на фоне тибетского оздоровительного сбора. Совсем недавно один видный российский фитотерапевт, комментируя этот сбор, отозвался с большим сарказмом, подвергнув сомнению и его тибетское происхождение. А зря, даже совершенно зря. Правда, в свое время его назвали эликсиром молодости. Тут, конечно, перебор, но как оздоровительное средство сбор прекрасный. Проверено не на одной сотне пациентов. Разговор идет о сборе следующего состава:

зверобой, ромашка, бессмертник, почки березы. Взять по 100 г каждого компонента, смешать, получится 400 г смеси. Каждый вечер брать 1 ст. ложку сбора, заваривать 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут. За 2 часа до сна взять половину стакана, добавить 2 ч. ложки меда и выпить. Утром натощак то же самое со второй половиной. И так, пока не закончится вся смесь, а это примерно 40 дней.

Весьма целесообразно указанный оздоровительный курс совместить с тибетским массажем, приведенным в письме.

## Я НИ ЗА ЧТО НЕ СДАМСЯ

*Компрессионный перелом позвонков*

Мне 20 лет. Два с половиной года назад получил травму — *компрессионный перелом 12 грудных и 1 поясничного позвонков*. Произошло нарушение двигательных функций в ногах и тазовых органах — наполовину потерял чувствитель-

ность в ногах. Признаться, первые полгода еще не осознавал серьезности травмы, думал, движение в ногах само по себе вернется. Не тут-то было!

И решил со всеми оставшимися силами взяться за себя. Поначалу, когда ноги еще почти не работали, мне помогали пассивно их разрабатывать родные. Затем начали появляться крошечные сдвиги, чему я очень обрадовался.

Научился делать самомассаж, познакомился с методиками В. Дикуля и Л. Красова по реабилитации спинальников и по ним составил для себя индивидуальный список упражнений, которые выполняю каждый день с утра до вечера.

В период «временного простоя» у меня произошла атрофия мышц, что теперь дает о себе знать. Поэтому всем спинальникам советую особенно в первые месяцы не давать ногам «сохнуть»: делайте массаж и пассивную или активную лечебную физкультуру.

Если ноги не работают вообще, то советую мысленные упражнения — направляйте импульсы к парализованным конечностям.

За эти два с половиной года заметил в себе изменение мировоззрения. Вдруг начала прибавляться сила воли, чему очень рад. Вот плод моих размышлений: при болезни либо она тебя «обуздает», либо ты ее «оседлаешь». Не нужно никогда опускать руки, нужно быть сильным при любых обстоятельствах, не стоит говорить: «Мне не дано» или «Это не по мне». В любом человеке без исключения есть огромные внутренние резервы, которые стоит только пробудить. Если и существует дьявол, то его зовут «я не могу» или «я не хочу».

Полгода назад мне купили манеж, благодаря которому потихоньку могу ходить, надев на левую ногу тутор (специальный корсет) — пока нога еще не может стоять. На костылях, увы, пока тоже ходить не получается. Но это следующая стадия. Со временем и костыли не понадобятся!

Иногда выполняю гимнастику для суставов с холодной и горячей водой, пью $H_2O_2$, применяю растирки, компрессы, скипидарные ванны. Самомассаж делаю с камфорным маслом с 3-5-дневными перерывами. По

утрам — тибетский массаж, дыхательные упражнения. Для восстановления приобрели тренажеры: очень хорошо помогают. А еще я сшил себе манжетики, внутри которых положил песок — по 1 кг. Надеваю их на ноги и делаю с ними упражнения или просто «хожу» по дому.

В общем, как гласит древняя мудрость: «Движение — это жизнь!»

**Адрес: Турдугулову Аскару, 720014 Кыргызстан, г. Бишкек, ул. Баялинова, д. 182, кв. 8.**

**Комментарий В.М. Костерова:**

У меня уже есть определенный опыт работы с письмами читателей, но такой комментарий я делаю впервые, особенность его в том, что он очень короткий. А именно: я бы очень порекомендовал использовать пчелоужаления, естественно, если нет аллергии на пчел.

## О ТЕХНИЧЕСКОМ СОЛИДОЛЕ

*Панариций*

Хочу рассказать, как снимать боль при *панариции* — испытала на себе! Уколола проволокой палец, попала грязь, палец стал нарывать. В больницу не поехала.

Приложила технический солидол, через 2 часа боль стихла, кожа на месте нарыва стала мягкой, а к вечеру и нарыв вскрылся. Опять приложила завернутый в бинт солидол, всю дрянь вытянуло, потом промыла марганцовкой и приложила листок каланхоэ. Все зажило.

Многие у нас в деревне пользуются этим средством — рецепт-то прост!

**Адрес: Вырезковой Галине Васильевне, 663715 Красноярский край, Дзержинский р-н, с. Денисово, ул. Лесная, д. 31.**

**Комментарий В.М. Костерова:**

Рецепт лечения панариция подкупает своей простотой и доступностью. А эффективность лечения подтверждаю. В годы моей юности, в 60-е годы, в нашей деревне Владычино Волоколамского района для доярок это было обычным де-

лом, а солидол-то был всегда под руками, им ведь смазывали соски коровам во время дойки. Мне даже кажется, что от них все и пошло, поскольку иногда панариций проходил сам собой, а дело было в целительной силе технического солидола. Скажу больше, может, даже не по теме, но в защиту солидола. У нас же на деревне считали, что несколько раз следует смазать женскую грудь солидолом – и излечивается мастопатия. Когда люди не верили, им объясняли: «Да, да, это тот солидол, которым смазывают коровам вымя при дойке». Хотя проще, может быть, и назвать его техническим солидолом. Но техники в то время было мало, а коров много.

## ШИПИЦА? А ЦЕМЕНТОМ «ДОСТАТЬ» ПРОБОВАЛИ?

*Шипица*

С «ЗОЖ» я познакомилась в 2002 году. До этого о нем и не слышала. А все потому, что жила и живу в сельской местности, которую называют еще сибирской глубинкой.

Вообще я городская, из Прокопьевска, но в 1991 году мы с семьей уехали в сельскую местность: времена тяжелые, нужно было растить и учить детей.

12 лет прожили в том селе, выросли дочери, вышли замуж и уехали в город. Младшая в городе училась, там и осталась пока жить, а старшая с семьей уехала в город недавно, так как совхоз пришел в упадок и жить стало совсем тяжело.

Ну, а мы с мужем, как остались одни, переехали в соседнюю область, на родину мужа, он деревенский.

Вот где настоящая глубинка, дорог хороших до сих пор нет, район далеко, автобусы ходят только в рабочие дни, а одно время ходили раза 3 в неделю — не было бензина. Больница — в районе, а в селах много пожилых и старых людей, как хочешь, так и добирайся.

Ну, а пока читаем вашу газету, используем рецепты для лечения.

Извините за «унылое» письмо, но мы жили в городе и в селе, есть с чем сравнить, новый человек лучше видит, что происходит.

Письма вы получаете добрые и злые, кто-то хвалит, кто-то хает, некоторые не верят рецептам, обращаются к специалистам, чтобы они подтвердили, можно ли им использовать тот или иной рецепт. Но ведь и любое лекарство из аптеки имеет противопоказания. И никто из врачей не определяет, подходит ли та или иная «химия» лично мне. Просто выписывают лекарство, и все.

Поэтому нужно научиться прислушиваться к своему организму, самим выбирать рецепты, пробовать... Некоторым не нравится, что рецепты повторяют, но ведь подписчики постоянно обновляются, и не у всех есть друзья и знакомые с подшивками газет за прошлые годы.

А теперь я хочу сообщить рецепт от бабушки. Наша семья пользовалась им не раз. Мне 51 год, и у меня *шипица* появлялась за всю мою жизнь раза три. Была у дочери и у мужа — рецепт всем помог.

Шипица — вроде мелочь, а сколько доставляет неприятностей, не дает нормально ходить.

Нужно взять цемент (лучше свежий), достаточно спичечного коробка. Распарить ногу, тогда станут видны «корешки», бывают красные или черные, намочить слюной палец, окунуть в цемент и втирать (слегка) в шипицу. Подождать, когда цемент подсохнет, снова намочить слюной другой палец — и все сначала. Так раза 2-3 сделать. На все лечение нужно несколько таких процедур. Каждый день я ногу не парила — только когда есть время или в банный день.

Из-за обычной занятости потом забываешь про шипицу, а ее уже и нет, остается небольшая ямка, потом и она исчезнет.

Почему используется цемент? Честно скажу, не знаю, но помогает быстро и безболезненно.

А еще в газете был вопрос с пристрастием: как, мол, сшить газеты, когда поля такие узкие? Самый простой способ: взять толстые нитки (для вязания) и большой иглой прошить изнутри (как скрепками), оставить снаружи нитки определенной длины. Затем все 24 номера соединить вместе и нитки связать косичками или красиво завязать. Можно каждый год сшивать другим цветом. Конечно, переплет будет нео-

бычный, но ни один номер не выпадет и не требуется увеличивать поля для сшивания.

Ну вот и все.

Всего хорошего вам, добрых писем и новых подписчиков!

**Адрес: Помогаевой Надежде Валентиновне, 632935 Новосибирская обл., Краснозерский р-н, с. Лотошное, ул. Центральная, д. 22.**

**Комментарий В.М. Костерова:**

Об этом оригинальном рецепте я слышал неоднократно, и всякий раз хотелось порекомендовать распаривать ногу не просто в горячей воде, а в слабом растворе марганцовки (бледно-розового цвета). И распаривается лучше, и, что ни говори, антисептик. Но знаю еще один способ — это смесь сливочного масла и чеснока.

Чеснок надо пропустить через давилку и в равных соотношениях смешать со сливочным маслом. Накладывать повязку с этой смесью не менее 6-10 раз. Сливочное масло в данном случае служит хорошим «носителем» чеснока, а он в свою очередь блокирует корешки шипицы.

Кстати, так раньше боролись в деревне и с чирьями.

# БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА

## ЗУБЫ СТАЛИ БЕЛЫМИ И БЛЕСТЯЩИМИ!

*Кровоточивость десен, пародонтоз*

Расскажу о своем опыте лечения *кровоточащих десен*. Эта проблема беспокоила меня на протяжении долгих лет, пока наконец я не записалась на прием к пародонтологу. Но поход к нему пришлось отложить, так как мне достался талончик на прием через 1,5 месяца. Решив не терять время даром, взялась за изучение вопроса самостоятельно, составив собственную схему лечения:

• Утром и вечером чистка зубной пастой «Пародонтол» с зеленым чаем и лечебными травами (не менее 3 минут).

• Два раза в неделю чистка зубов «специальной» пастой, изготовленной из промолотых на кофемолке морской соли, корневищ аира (1:1), разведенных растительным маслом до густоты сметаны.

• В течение дня полоскание растворами, чередующимися каждую неделю.

1-я неделя — «чай с чесноком»:

1 ч. ложку обычной заварки, 2 зубчика мелко порезанного чеснока залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Полоскать рот, предварительно подогрев.

2-я неделя — «настойка прополиса»:

1 ст. ложку спиртовой настойки прополиса развести в 1 стакане теплой воды.

3-я неделя — «аир и кора дуба»:

корневища аира и кору дуба (по 1 ч. ложке) залить 0,5 л кипятка и настаивать в термосе. Полоскать в теплом виде.

• Каждый день (вечером, после чистки зубов) жевать кусочки корней аира, предварительно распаренные в кипятке.

• Два раза в неделю чистить зубы хозяйственным мылом.

• Ежедневно принимать по 2-3 драже аскорбиновой кислоты.

Разработанное мной лечение довольно хлопотное, но дающее видимый результат. Через 1,5 месяца неукоснительного выполнения намеченной схемы десны перестали кровоточить, исчезло воспаление, зубы укрепились, стали белыми и блестящими.

**Адрес: Тюганкиной Зинаиде Егоровне, 432049 г. Ульяновск, ул. Смычки, д. 5, кв. 71.**

**Комментарий В.М. Костерова:**

Процедуры устранения кровоточивости десен, предложенные автором письма, чрезмерно усложнены, о чем, кстати, она и сама говорит. Если мероприятия эти оказались эффективными, кому они понравились, пусть ими и воспользуется, мы же, со своей стороны, попробуем подкорректировать их. Во-первых, полоскание ротовой полости чаем с чесноком можно опустить. Полоскание настойкой прополиса как нельзя кстати. А вот полоскание настоем аира с корой дуба можно видоизменить, заменив аир болотный на зверобой. Последний обладает не меньшим антибактериальным свойством, чем аир болотный, но еще и выраженным противовоспалительным действием, а за счет танинов – и дубильным. Эти два растения прекрасно дополняют друг друга. Особенно хорош рецепт в случае дурного запаха изо рта больного, что бывает очень часто.

Чем вызвано стремление перемолоть на кофемолке морскую соль, я понять не могу, хотя бы потому, что в народе, наоборот, пользовались для чистки зубов крупной солью, заметьте, это тогда, когда вся страна чистила зубы зубным порошком, помните, его продавали в 50-е годы в круглых бумажных баночках, и этим порошком мы часто подновляли белые тапочки. Порошок считался слишком мелким, и

для устранения кровоточивости десен рекомендовали чистить зубы крупной солью.

При проявлениях пародонтоза очень полезно пользоваться вместо жвачки прополисом, беря кусочек с крупную горошину, слюну при этом глотать. Можно порекомендовать и средство более изысканное, это забрус, представляющий собой восковые крышечки, которыми пчелы запечатывают мед в сотах. Во время откачки меда пасечники срезают их, прежде чем поместить медовые рамки с медом в медогонку. Забруса этого у пчеловодов бывает очень много. Можно и самим получить забрус, купив на рамке мед запечатанный, забрус срезать самим, а мед употребить по потребности.

# СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

## ЕЩЕ РАЗ ПРО ЧУДО-МАЗЬ

*Гайморит, отит, нарывы, абсцессы в горле, ожоги, чирьи, раны, отечные воспаления на коже, зубная боль*

Прочитала в двух номерах «ЗОЖ» заметку «Из воска, масла и яйца», которую прислала Дельга Валентина Степановна из Волгодонска, и хочу немножко дополнить.

Мазь действительно очень эффективна. Я, а также мои знакомые и близкие не раз на себе испытали ее целительное действие. Рецепт приготовления уже известен. А теперь о применении. Кроме *гайморита* мазь излечивает *гнойные отиты*.

Скрутить жгутик из ватки и вставить в ухо. По мере надобности менять жгутик, одновременно смазывать мазью за ухом.

Мазь тянет на себя гной с громадной силой. Так можно лечить все отиты, не только гнойные.

*Нарывы в горле, абсцессы в горле.*

Смазывать мазью горло, прикладывать компресс на область шеи.

Если проделать все это с вечера, то к утру нарыв прорвет.

А теперь все, что у нас внутри: *бронхи, боль в желудке, в кишечнике, все нарывы и чирьи на теле, ячмени на глазах.*

Три раза в день до еды принимаем по 1/2 ч. ложки мази.

Женские заболевания: *фиброма* до 10 недель, *киста яичника, воспаления придатков, мастопатия, мастит*.

Во влагалище вставлять тампоны с мазью, менять утром и вечером.

Через неделю от кисты только воспоминания останутся,

а с фибромой повозиться подольше придется: фиброма все же! На грудь прикладывать салфетку, пропитанную мазью, сверху бумагу для компрессов или целлофан. По возможности менять через каждые два часа.

*Трофические язвы, гангрена*:

прикладывать салфетки с мазью и также менять через 2 часа.

Из ран будет обильно идти гной, вы сами убедитесь, как быстро продвигается ваше спасительное лечение, в отличие от всякого рода бездействующих дорогих препаратов.

*Ожоги, чирьи, раны, отечные воспаления на коже, зубная боль* (на десну ватку с мазью).

Смазывать на ночь, прикладывать компрессы к больным коленям, укутывать.

И болячки начнут отступать от вас благодаря простой и легкой в приготовлении волшебнице-мази.

Теперь про воск.

Воск нужно брать пчелиный, натуральный, не соты и не свечи из церкви. Его можно купить у пасечников или на рынке.

И про масло. Если взять нерафинированное масло, мазь будет горчить, для наружного применения годится, а вот проглотить не каждый сможет.

Поэтому для наружного применения можно взять любое масло, а для внутреннего лучше рафинированное.

Некоторые читатели спрашивают про постное масло: мол, что такое. Постное — это и есть подсолнечное. Еще лучше – оливковое. Некоторые читатели просят прислать воск. Воска у меня нет, я его сама покупаю на рынке, где продают мед. И еще спрашивают, вылечит ли мазь ту или иную болезнь. Все болезни, которые можно вылечить этой мазью, здесь, в этой статье, перечислены.

**Адрес: Курьяновой Ольге Николаевне, 142341 Московская обл., Чеховский р-н, с. Стретилово, ул. Мира, д. 4, кв. 18.**

**«ЗОЖ»: Повторим рецепт мази, о которой идет речь, в исполнении Валентины Дельга.**

В эмалированную миску налить 1 стакан постного (подсолнечного) масла, опустить размером со спи-

чечный коробок кусок натурального воска. Поставить на малый огонь, чтобы воск растаял. Из сваренного вкрутую яйца взять половину желтка, растереть и мелкими частями постепенно отправить в кипящую смесь. Масло тут же начнет пениться. Поэтому будьте бдительны: успейте, вооружившись тряпкой, быстро снять кастрюльку с огня — пусть побушует в стороне — и все время при этом помешивайте. Затем, когда успокоится, еще кусочек желтка, еще, пока не используете всю половинку. Затем «варево» процедить через капроновую ткань.

Мазь готова. Хранить в холодильнике. Перед употреблением подогревать до нужной консистенции.

## МЫ ТЕПЕРЬ ДЕРЕВЕНСКИЕ! С ГОРОДСКИМ УКЛОНОМ

*Здоровый образ жизни*

Родилась я в сибирском городе Новокузнецке. И прожила там всю свою молодость. Окончив школу, институт, вышла замуж, родила двоих детей. Потом Украина. Из благоустроенной квартиры и чудесного города на берегу моря убежали в деревню Вологодской области. И не жалеем.

Натуральное мясо, молоко, овощи, грибы, ягоды. Все собрано своими руками, выращено собственными силами.

Теперь есть и своя баня, о которой я мечтала раньше, проживая в городе. А вот из Сибири мы взяли свой способ закаливания...

Там, в Новокузнецке, на улице Школьников располагалась городская баня. Каменные лавки, большая парная. Помывочная была очень холодной, но после парной холод — не холод.

Готовились в поход на банные помывы, как к празднику: пекли пироги, прихватывали электрический самовар. Шли туда в каком-то приподнятом настроении, всю дорогу щелкая кедровые орешки.

Вот и сейчас. Суббота — праздничный банный день. Опять печем пироги, топим баню. Баня у нас маленькая. В

ней большая печь и полок, а моечная — в холодном предбаннике, где температура такая же, как и на улице. А если очень большие морозы (-20$^0$), так мыться еще лучше. Потолка нет в моечной, «крыша» и стенки в одну доску — вот и температура та, что и снаружи. От горячей воды сверху собирается иней, и, когда моешься, он тает и сверху падает очень приятными холодными капельками. В смене температур и происходит закалка.

Наш распорядок дня.

Утро. В рот растительное масло на 10 минут, прополоскали, далее на язык смесь из соли, соды и перекиси, чистим язык чайной ложкой, чистка зубов пастой. Прием $H_2O_2$ — 10 капель, сок морковный и свекольный (смесь 4:1) или тертое яблоко. Каша из 4 круп на воде с подсолнечным маслом.

Обед. $H_2O_2$, аперитив (по 1 ст. ложке настойки золотого уса + настойки боярышника, 1/3 стакана чайного гриба и 1 ч. ложка меда). Салаты (винегрет, грибы, огурцы — все из своих продуктов), борщ, тушеная рыба с пюре из картофеля.

Ужин (не позднее 19.00): $H_2O_2$ и что осталось от обеда.

Почему пишу так подробно. Да потому что нам нужны силы, чтобы не болеть, а также на занятия спортом (лыжи, волейбол — зимой, летом — обработка сада, сбор лекарственных растений, грибов, ягод).

Почти не болеем и не пользуемся лекарствами.

Как видите, практически все взято из «ЗОЖ» — выписываем уже два года. Но случались и казусы, о которых стоит упомянуть.

Скажем, дают себя знать обмороженные в молодости ноги. Прочитала в вестнике рецепт лечения ног брагой. Никогда не делали самогон. А тут решили попробовать. Сделали все как положено, из картошки. Поставили в тепло. Утром вся кухня была заляпана вылезшей из кастрюли бражкой — вонь стояла еще та. Но это нас не остановило. 12 дней держала ноги в этой браге.

Все боли прошли: летала как на крыльях. Поехала в Москву, к дочери. Бегала там все 10 дней и не знала боли в

ногах и усталости. Вернулась домой. Июнь месяц. Вечером бегом на волейбольную площадку. Молодежь играет босиком, и я туда же. Сбросила обувь и 2 часа играла с молодыми в волейбол. А песок-то еще холодный. И боли в ногах вернулись «на круги своя». Вот такая глупость вернула все болячки, как будто они и не исчезали.

Спорт для нас очень много значит. Вот говорят местные жители, что, занимаясь животными, домашним хозяйством, никакие упражнения не нужны. Но это все не то.

Утром у нас обязательно зарядка в постели (плюс 5 тибетских упражнений). Это каждый день. А на неделе — дыхательная гимнастика Стрельниковой, лыжи, волейбол (от молодежи заряжаешься здоровой молодой энергией, поэтому если есть возможность общаться с молодежью, не избегайте этого общения).

С мужем мы одногодки, а вместе нам — 140 лет. Пока работаем. Муж обучает детей (он — кандидат технических наук, физико-химик, я — математик, но веду секцию волейбола). Чистим желудок 1 раз в 2 недели. Чистим печень 1 раз в полгода. Болячек было много, но постепенно от них избавляемся приемом лекарств, трав и ведением здорового образа жизни.

Как-то я ехала из Москвы домой, и пришлось ждать поезда в здании вокзала около 3 часов. Друг против друга сидели человек 12. Говорили о разном. Но вот одна пожаловалась на боли в печени. Я рассказала о рецептах из «ЗОЖ». Проговорила 2 часа, рассказывая о вестнике. Многие были транзитом из Украины, Белоруссии, с севера, юга нашей страны. Никто не знал о «ЗОЖ». Никто! Но думаю, что теперь кто-то из моих неожиданных попутчиков подпишется.

**Супруги Трифоновы.**

P.S. Адрес прошу не указывать — в деревне меня не поймут.

**Татьяна Анатольевна Трифонова.**
**Вологодская обл.**

**«ЗОЖ»: Вот это нас беспокоит больше всего — «адрес прошу не указывать». Чего опасаемся? Насмешек? Непонимания? Потока писем от разных мошенников? Много раз говорили: маку-**

**латуру эту на помойку. Но ведь может статься, что ваш пример, опыт станут для кого-то путеводной звездой. Не бойтесь озвучивать себя! Если только на это нет каких-то особых причин.**

## ХУДЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

*Избыточный вес*

Тем, кто хочет похудеть без ущерба для здоровья, я советую приготовить вкусный, ароматный и витаминный компот из кабачков.

2 кг кабачков очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками 1х2 см, сложить в эмалированную кастрюлю и засыпать стаканом сахара. Закрыть крышкой и оставить на ночь в комнате. Утром кабачки дадут сок. Прокипятить их в собственном соку, затем убавить огонь и тушить 10—15 минут. За это время взять лимон и измельчить его на мясорубке или комбайне вместе с цедрой. Измельченную массу соединить с кабачками и томить еще минут 10. Затем выключить плиту и оставить на ней до охлаждения. Вместо лимона можно взять стакан свежих ягод облепихи, тогда вы получите компот с ароматом и вкусом ананаса. Если вы предпочитаете более низкую концентрацию сахара, то в процессе варки долейте в кастрюлю 1 л воды.

Приятного аппетита!

**Адрес: Алексеевой Ольге Владимировне, 692871 Приморский край, пос. Углекаменск, ул. Калинина, д. 2 б, кв. 4.**

## БЕГ ПО КАМУШКАМ НА НОЧЬ ГЛЯДЯ

*Песок в почках, боли в желудке, натоптыши, трещины, мозоли*

От многих недугов мне помогает урина. Например, *заболит желудок* — выпью несколько глотков свежей урины, и все проходит через 3-5 минут. Никакие лекарства не нужны. *Песочек из почек* тоже выгоняю уриной, только упаренной. А ноги лечу компрессами.

Старые хлопчатобумажные носки замачиваю в подогретой урине, обертываю полиэтиленовым паке-

том, сверху — еще одни носки, желательно теплые. Такие процедуры делаю на ночь.

А еще лучше перед этим «побегать» по камушкам, например, по гальке. У меня такие камушки в коробке насыпаны, вот и топчусь перед сном. А потом — компресс. Спится после такой «пробежки» хорошо, утром — легкость в ногах необыкновенная. К тому же помогает избавиться от *натоптышей, трещин и мозолей.* И все это без каких-либо мазей и лекарств.

**Адрес: Головиной Валентине Ивановне, 309991 Белгородская обл., г. Валуйки, ул. Совхозная, д. 19.**

# СВЕКРУХА ДОВОЛЬНА

Я — ваша подписчица с 1998 года. Хочу выразить вам большую благодарность за журнал «Предупреждение Плюс» — источник ценной информации, которую нигде не встретишь. Дело в том, что я очень больная женщина. Врачи меня лечат безуспешно, одни диагнозы. Я очень бы хотела полечиться тибетскими рецептами, о которых рассказывает доктор С.Г. Чойжинимаева на страницах нашего журнала. О своих проблемах я написала ей отдельное письмо.

В свою очередь, хотела бы внести вклад в копилку действенных рецептов.

1. У мужа была на пальце руки бородавка. Чем только он ее не сводил: и прижигал, и мазал, но все безрезультатно. И вот мы в каком-то номере прочитали о лечении бородавок сырым мясом. А у нас как раз была зайчатина.

Прибинтовали к бородавке кусочек сырого мяса, через 3 дня сняли повязку, а бородавка стала какая-то «не такая». Затем наложили на бородавку кусочек сырой свинины. Через 3 дня открыли повязку, а бородавка выпала.

Осталось углубление, которое через некоторое время заросло. Вот и все. Попробуйте, метод хороший.

2. Грибок на ногтях. Рецепт очень эффективный, испробованный на себе.

С вечера намочить ватку яблочным уксусом и приложить к больному ногтю. Поверх завязать целлофаном и прибинтовать. Утром ноготь размягчится — срезать все, что срезается, и намазать йодом. Вечером процедуру повторить.

Делать ее каждый день до вырастания целого красивого ногтя. Этот метод стопроцентно лечит грибок любого срока

давности, надо только не лениться и выполнять процедуру каждый день.

Все принадлежности (ножницы, пилка) надо мыть и держать отдельно.

И еще один совет. У свекрухи ногти очень толстые и срезать их было одно мучение. Я с вечера стала накладывать на ногти марлю, пропитанную яблочным уксусом, и повязывать сверху целлофаном. Утром ногти размягчаются и их можно подрезать, главное — безболезненно. Свекруха — ей 90 лет — очень довольна.

Желаю всем здоровья.

**Адрес: Тосуновой Ирине Абрамовне, 346406 Ростовская область, г. Новочеркасск-6, ул. Восточная, д. 29.**

**«Предупреждение Плюс»: Письмо Ирины Абрамовны мы передали доктору Чойжинимаевой. Светлана Галсановна обещала ответить на ее вопросы – а речь идет о болезненном климаксе и связанных с ним проблемах – в следующем номере, который выйдет в марте. Есть и другие письма, адресованные к ней. По ним мы также «пройдемся». Кстати, включился в работу брат доктора Чойжинимаевой — Баир Галсанович. Он обещал дать методику борьбы с вирусным гепатитом — вопрос поднят нашей читательницей из Читы, подписавшейся: Наталья Григорьевна. Эти материалы будут опубликованы в следующем, 3-м номере журнала.**

Ф. СП-1

**АБОНЕМЕНТ** на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

**«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»**

(наименование издания) | Количество комплектов: _____

на 2007 год по месяцам:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

---

ПВ _____ место _____ лит. _____

**Доставочная карточка**

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

**«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»**

(наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов _____

на 2007 год по месяцам:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

## СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

| месяцы / индексы | январь 1(46) | февраль 2(47) | март 3(48) | апрель 4(49) | май 5(50) | июнь 6(51) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| «Ежемесячный» (МАП/АПР) **24222/19777** | X | X | X | X | X | X |
| «Экономный» (МАП/АПР) **99609/41777** | | X | | X | | X |

# ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2007 г.

Подписка – важный момент в наших с вами отношениях. Она – единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один – по каталогу «Почта России» (МАП), другой – по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на первое полугодие 2007 года (*ежемесячный* или *экономный)* и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

**Подписные индексы**
**на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:**

· **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
· **19777** в каталогах «Роспечать»
и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

**Подписные индексы**
**на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:**

· **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
· **41777** в каталогах «Роспечать»
и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *феврале, апреле, июне*.

**Обратите внимание –** нумерация журнала сквозная. Поэтому те, **кто решил сэкономить**, получат только 2(47), 4(49) и 6(51) номера.

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

# КРАСОТА
## НЕ ПОДВЛАСТНА ВРЕМЕНИ!

реклама

...но чтобы сохранить стройную фигуру и упругую кожу, вам нужны личные:

## Регулярный прием «Фэт-Х»:

- обеспечивает видимый подтягивающий и омолаживающий эффект
- защищает от морщин и растяжек
- улучшает линии тела, укрепляет мышцы
- нормализует углеводный обмен
- способствует похудению
- уменьшает тягу к мучному и сладкому
- служит надежной профилактикой диабета и атеросклероза
- не являясь лекарством, безопасен для длительного приема

**«Фэт-Х» на основе микроэлемента хрома – ваш персональный Институт Красоты, причем в одном флаконе!**

**«Фэт-Х» представлен как в форме капель, так и в современной, наиболее удобной форме – форме спрея.**

МЕРЦАНА

Товар сертифицирован. РУ № 005899.Р.643.06.2003 от 23.06.2003 г.
Производитель: ООО «Курортмедсервис», www.mercana.ru
Имеются противопоказания, перед применением биодобавки «Фэт-Х» ознакомьтесь с инструкцией.

4 607161 020036 07002

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!**

Горячая линия: Москва (495) 101-44-54, по России 8-800-200-02-80 (звонок бесплатный)